

Woche 8 - Aufgabe Selbstliebe & Selbstakzeptanz

Aufgabe 1

Spiegelübung & Neue Gedanken für dein neues ICH

Praktiziere die Spiegelübung weiterhin täglich. Hier ist die Anleitung zusammengefasst:

Stelle dich mindestens 2x täglich vor einen Spiegel, schau dich selbst liebevoll an und sage laut zu dir:

Ich akzeptiere mich selbst, so wie ich bin. Ich akzeptiere und liebe mich selbst, genauso wie ich bin. Ja, habe mir selbst gestattet, mich zu lieben, so wie ich bin. Ich liebe mich und ich akzeptiere mich, mit all meinen Stärken und Schwächen. Ich weiß, ich bin gut und richtig, genauso wie ich bin.

Ich gestatte mir, ganz ICH selbst zu sein. Ich lasse alle Masken fallen und erlaube mir, authentisch ich selbst zu sein. Ja, heute gestatte ich mir, ich selbst zu sein. Und das fühlt sich so gut an!

Ich achte immer mehr darauf, dass es mir gut geht. Ja, ich tue immer mehr Dinge, die mir gut tun mit Menschen, die mir gut tun. Ich achte auf mich selbst.

Lerne dein neues inneres Selbstgespräch auswendig und wiederhole es immer wieder, mindestens für 3 Minuten, besser für 5.

Wiederhole es während des gesamten Tages immer wieder in Gedanken. In der Mittagspause, im Bus, im Supermarkt in der Warteschlange, beim Abwaschen ... Je öfter, desto besser.

Wiederholung *Neue Gedanken für dein neues ICH*

Höre die Suggestionen *Neue Gedanken für dein neues ICH* immer wieder, immer wieder, immer wieder.

Achte künftig immer besser darauf, dass es dir gut geht. Mache es dir zur obersten Priorität, dich gut zu fühlen.

Aufgabe 2 - Selbsterkenntnis

Wie denke ich über mich selbst?

- Wie gern mag ich mich selbst?
- Traue ich mir selbst etwas zu?
- Was denke ich über meine Fähigkeiten?
- Was denke ich über meine Schwächen?
- Was kann ich gut?
- Wie fühle ich mich in meinem Körper?
- Wie fühle ich mich, wenn jemand mich lobt?
- Habe ich Vorurteile oder verspüre ich Abneigung gegen bestimmte Menschen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Frage dich weiter:

- Wer hat mir diese Gedanken beigebracht?
- Ist das wirklich die Wahrheit oder habe ich das zu meiner Wahrheit gemacht, weil ich daran geglaubt habe?
- Könnte ich nicht auch genau das Gegenteil glauben?
- Wie würde es sich auf dein Leben auswirken, wenn du das Gegenteil glaubst?

Schreibe spontan deine Gedanken auf, ehrlich & ohne lange zu überlegen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wahrscheinlich erkennst du, dass einige Dinge, die du über dich selbst geglaubt hast, lange genug deine Erfahrungen bestimmt haben und wie sehr dir einiges schadet, was du bisher über dich selbst gedacht hast.

Vielleicht erkennst du, dass du das was dir andere Menschen übergestülpt haben, auch loslassen kannst.

Mein wichtigster Aha - Moment aus diesem Kursteil:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was habe ich daraus gelernt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....