

–TRAININGSBLATT–
Selbstliebe

Wir kommen zum ersten Trainingsblatt. Yey! Hier siehst du unvollständige Sätze. Du musst gar nicht so viel mehr tun, als diese Sätze in deinen eigenen Worten, aus dem Bauch heraus und ohne zu viel nachzudenken, fertigzustellen. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Es gibt nur dein persönliches Gefühl. Denke nicht lang nach, schreibe das auf, was dir als erstes durch den Kopf geht.

Wenn du die Übung wiederholen willst, gehe einfach zu
WWW.DERPOWERCODE.COM.

Ich verzeihe mir selbst für all die negativen Sätze, die ich mir selbst gesagt habe, weil

Ich schenke mir von nun an mehr Liebe und Respekt, weil

Mir selbst Liebe und Respekt zu schenken, bedeutet für mich

Ich schenke mir selbst mehr Liebe, indem ich

Ich verdiene es glücklich zu sein, weil

Wir alle verdienen Liebe, Respekt und Glück, weil

Wenn es mir gut geht, dann geht es anderen gut. Für diese Menschen möchte ich selbstbewusst werden

Mein Körper ist mein Tempel. Ich akzeptiere mich so wie ich bin, und das zeige ich, indem ich

Ich mag meinen Körper so wie er ist, deshalb

Ich freue mich auf diese Reise der persönlichen Weiterentwicklung, weil