

9 wunderbare Tipps für sofort mehr Selbstliebe im Alltag

1. Nimm dir Zeit für dich selber

Wann hattest du das letzte Mal wirklich Zeit für dich selber? Nimm dir heute mal nur 30 Minuten, wo du dich wirklich NUR um dich kümmerst und dich nicht ständig für andere aufopferst.

2. Gönn dir was

Wann hast du dir das letzte Mal was gegönnt? Ist wahrscheinlich schon ne Weile her... Darum: Gönn dir heute mal bewusst was. Einen Saunagang oder eine Massage oder einfach nur einen Spaziergang im Wald. Du entscheidest – gönn dir was!

3. Wofür bist du dankbar?

Eine der stärksten Übungen, die es überhaupt nur gibt. Überlege dir, wofür du dankbar bist: An dir selber, an deinem Tag und an der ganzen Welt. Nutze dazu am besten ein Tagebuch und schreib es dir auf (diese Übung ist auch abends super, bevor du in's Bett gehst – überlege dir, was dir den Tag über besonders gut gefallen hat und wofür du dankbar bist)

4. Sei dein bester Freund

Sei dir selber dein bester Freund und handle dich genau so. Überlege dir, wie du DEINEN besten Freund behandelst und handle dich heute genau so, in Wort und Tat, wie wenn du dir selber dein bester Freund währst.

5. Verzeih dir selber

Egal was war, egal was auch passiert ist. Verzeih es dir selber. Das, was vergangen ist, ist vergangen. Bums. Aus. Micky Maus. Trauer der Geschichte nicht weiter hinterher sondern lass los und du wirst dich sofort um einiges besser fühlen.

6. Nimm das Leben nicht so streng

Und vor allem: Nimm dich selber nicht so streng. Wenn Dinge nicht auf Anhieb funktionieren, hab Geduld mit dir. Es ist noch kein Weltmeister einfach so auf die Welt gekommen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um die Dinge zu machen. Und geh dabei gut mit dir um, anstatt dich selber herunterzumachen (was dich außerdem nicht groß weiterbringt)

7. Lächle öfter

Morgens vor dem Spiegel. Auf dem Weg zur Arbeit. Im Kontakt mit deinen Mitmenschen. Lächle einfach öfter. Und mach es BEWUSST und du wirst sehen, dein innerer Zustand und deine Liebe zu dir selber wird sofort ins Positive umschlagen. Es gibt nichts Heilenderes, als im Laufe des Tages immer mal wieder zu lächeln.

8. Sei stolz auf dich selber

Wenn du etwas gut gemacht hast oder etwas geschafft hast, dann sei stolz auf dich selber. Gib dir die Zeit und den Raum, dich selbst für deine Errungenschaften zu beglückwünschen und stolz darauf zu sein. Menschen mit einer starken Selbstliebe sind stolz auf das, was sie erreicht haben

9. Sag es deinen Mitmenschen

Wenn du anderen Personen begegnest, dann sag dir innerlich „Ich liebe dich. Ich bin dankbar für dich“. Lass alle Vorurteile und alten Eindrücke von dieser Person von dir abfallen. Schau die Person an und lächle. In dem du dich im Ausdruck dieser Gedanken übst, stärkst du gleichzeitig deine eigene Liebe zu dir selbst. Liebe die Welt und damit dich selber.