


*5 Dinge, DIE DU  
JEDEN TAG TUN  
KANNST, um dich  
selbst zu lieben*

*Erfahre mehr* 

## 01. Tägliche Routine

Nimm dir jeden Morgen einen Moment Zeit, um positive Affirmationen zu wiederholen und dich selbst daran zu erinnern, wie wertvoll du bist. Widme dir Zeit für Selbstfürsorge, sei es durch Meditation, einen Spaziergang in der Natur oder das Lesen eines Buches, das dich inspiriert. Schließe den Tag ab, indem du drei Dinge aufschreibst, die du an dir selbst schätzt und für die du dankbar bist.



## 02. Setze Grenzen für dein Wohlbefinden

Stehe zu dir selbst und lerne, "Nein" zu sagen, wenn du es brauchst. Achte darauf, dich nicht zu überfordern und respektiere deine eigenen Bedürfnisse. Indem du dich selbst schützt und deine Grenzen setzt, zeigst du dir selbst Liebe und Respekt.



## 03. Erkenne und feiere deine Erfolge

Halte inne und erinnere dich täglich an deine Erfolge, egal wie klein sie sein mögen. Feiere deine Fortschritte und erkenne deine Stärken an. Selbstliebe entsteht auch durch die Anerkennung dessen, was du erreicht hast.



## 04. Praktiziere Selbstmitgefühl

Sei mit dir selbst genauso mitfühlend wie du es bei einem Freund wärst. Wenn du Fehler machst oder Herausforderungen erlebst, erinnere dich daran, dass es menschlich ist, und behandle dich selbst liebevoll in solchen Momenten.



## 05. Umgebe dich mit positiven Einflüssen

Achte darauf, dein soziales Umfeld bewusst zu gestalten. Umgebe dich mit Menschen, die dich unterstützen, inspirieren und dir positive Energie geben. Wenn du dich von positiven Einflüssen umgeben fühlst, wirst du mehr Liebe für dich selbst empfinden und deine Selbstliebe stärken.

