

In 365 Tagen zur Selbstliebe

© 2022 des Titels »Stell dir vor, du liebst dich selbst – Dein Kalender« (ISBN 978-3-7474-0367-9)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

Dieser Kalender gehört:



Herzlich willkommen zu deinem ganz persönlichen Selbstliebe-Kalender



Vielleicht hast du schon öfter darüber nachgedacht, etwas mehr für deine Selbstliebe zu tun, aber hast es dann doch immer wieder aufgeschoben. Oder du fühlst dich überfordert von all den Dingen, an denen du gerne arbeiten möchtest, und fängst deshalb gar nicht erst an. Dieser Kalender soll dir dabei helfen, ohne Druck und Stress die ersten Schritte hin zu mehr Selbstliebe zu gehen. Der Weg zur Selbstliebe ist eine Reise, die gerne ihre Zeit brauchen darf. Indem du wöchentlich kleine Schritte gehst, die sich ganz einfach in den Alltag einbauen lassen, wirst du nach und nach Veränderung sehen.

Du kannst zu jedem beliebigen Zeitpunkt anfangen, diesen Kalender zu benutzen. Es ist egal, in welchem Monat oder in welcher Woche du dich auf deinen Weg zu mehr Selbstliebe machst. Die erste Seite startet jedoch mit einem Montag, also nimm dir gerne vor, den Kalender ab dem kommenden Montag zu starten. Das Datum kannst du dann ganz einfach selbst eintragen. Dies wird dein ganz persönlicher Weg zu einem Leben voller Selbstliebe, völlig unabhängig von irgendwelchen Daten.

Abgesehen davon kannst du diesen Kalender auch dazu benutzen, um deine Pläne für die Tage aufzuschreiben. Es ist jedoch kein normaler Terminkalender, sondern hat in erster Linie den Zweck, dich auf deinem Weg zur Selbstliebe zu begleiten. Du kannst ihn also auch ausschließlich für die Umsetzung der Selbstliebe-Aufgaben nutzen. Jede Woche bringt ein neues Thema mit sich, an dem du arbeiten wirst. Hierfür kannst du ganz frei auswählen, an welchen Tagen du mehr oder weniger dafür machen möchtest. Nach der Woche widmest du dich dann dem nächsten Thema. Plane dir diese Zeit so ein, wie es dir guttut, um jeglichen Druck oder Stress zu vermeiden.

Nach jeweils vier Wochen machen wir dann einen Check, um zu sehen, was dir in dieser Zeit gutgetan hat und an was du gerne noch arbeiten möchtest.

Beantworte die Fragen, die dir immer wieder gestellt werden, ehrlich und aus dem Bauch heraus. So wirst du am ehesten eine Veränderung in deinem Leben erkennen. Sollte sich ein Thema zu belastend für dich anfühlen, kannst du gerne die Woche überspringen oder die vorherige Woche wiederholen. Es ist ganz wichtig, dass du immer auf deine Gefühle achtest und nur die Dinge tust, die dir guttun. Nun wünsche ich dir viel Erfolg auf deiner Reise.



Deine Lulu

CHECKLISTE

Setze ein Häkchen hinter alle Aussagen, die bei dir zutreffen. Diese Checkliste wirst du am Ende wieder beantworten. So kannst du sehen, wie viel sich in den kommenden Monaten verändert hat.

Ich achte auf mich und meine Bedürfnisse.

Ich bin zufrieden mit meinem Körper.

Ich bin dankbar für die guten Seiten in meinem Leben.

Ich akzeptiere meine Schattenseiten.

Ich kann mir selbst vergangene Missgeschicke verzeihen.

Ich bin ein positiver Mensch.

Ich glaube an meine Träume.

Ich kenne meine Stärken.

Ich setze Grenzen, wenn ich sie brauche.

Ich gehe liebevoll mit mir und meinen Mitmenschen um.

Ich vertraue dem Prozess meines Lebens.

Ich lebe in Harmonie.

Ich gebe den Meinungen anderer keine große Bedeutung mehr.

Ich achte auf meine innere Stimme.

Ich erkenne schlechte Muster und ändere sie.

Ich bin selbstbewusst.

Ich vergleiche mich nicht mit anderen und zweifle nicht an mir.

Ich spreche positiv über mich.

Ich mache mein Glück nicht abhängig von anderen.

Ich liebe mich.

Erkenne dein »Warum«

Willkommen zu deiner ersten Selbstliebe-Woche. Besonders der Anfang kann manchmal schwer sein, da uns bewusst wird, dass wir ab jetzt wirklich an uns arbeiten werden und dass das dementsprechend auch Energie kosten wird. Für viele ist das schon ein Grund, gar nicht erst anzufangen oder ganz schnell wieder aufzugeben. Deshalb ist es wichtig, dein »Warum« kennenzulernen, denn das wird deine größte Motivation sein auf dem Weg.

Doch was ist das »Warum«? Es ist dein Beweggrund, aus dem du anfangen möchtest, etwas in deinem Leben zu verändern. Wenn du gar nicht genau weißt, weshalb du überhaupt diese Veränderung in deinem Leben möchtest, kann es schnell passieren, dass du dich unmotiviert fühlst, weiter daran zu arbeiten. Dein »Warum« gibt dir Kraft, an deinen Zielen zu arbeiten und die Dinge zu tun, die dich erfüllen.

Für die meisten ist der Grund, etwas zu verändern, der, dass sie mit den momentanen Umständen unglücklich sind. Falls dein Beweggrund auch negativ geformt ist, kann ich dir sehr ans Herz legen, dein »Warum« positiv zu formen. Wir wollen uns auf mehr Positivität konzentrieren und daher ist es wichtig, eher nach vorne zu blicken und das Ziel zu sehen, als nach hinten zu schauen und nur Probleme wahrzunehmen, die man gerne hinter sich lassen würde. Ein Beispiel für einen positiv geformten Satz wäre: »Ich möchte mein Leben positiver wahrnehmen. Ich möchte glücklicher sein. Ich möchte meinen Körper als Geschenk wahrnehmen.«

Achte diese Woche bewusst darauf, welche Veränderungen du gerne in deinem Leben sehen würdest und was deine Beweggründe sind, an deiner Selbstliebe zu arbeiten. Schreibe diese dann auf der nächsten Seite auf.

Wähle außerdem eine oder mehrere Selbstliebe-Aufgaben aus und trage sie in den Kalender für diese Woche ein:

- Meditiere für fünf Minuten.
- Geh an die frische Luft.
- Schau dir ein motivierendes Video an.
- Sprich mit einer Person deines Vertrauens über deinen Plan, an deiner Selbstliebe zu arbeiten.



WARUM MÖCHTEST DU AN DEINER
SELBSTLIEBE ARBEITEN?

WELCHE SCHRITTE WÜRDEST DU GERNE
GEHEN?

WIE STELLST DU DIR DEINE BEZIEHUNG ZU DIR
UND DEINEM KÖRPER IN EINEM JAHR VOR?



Kalenderwoche: _____



Montag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Dienstag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Mittwoch

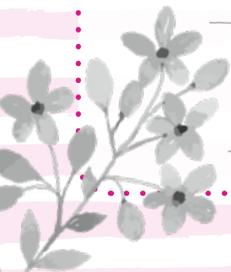
Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Highlights der Woche



Jahr: _____



Donnerstag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Freitag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Wochenende

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Dafür bin ich diese Woche dankbar





Suche dir positive Einflüsse

Alles um uns herum beeinflusst uns. Egal, ob es die Serien sind, die wir schauen, die Menschen, mit denen wir Zeit verbringen, oder auch die Musik, die wir uns anhören. All diese Dinge tragen eine gewisse Energie in sich, die sich auf uns überträgt. Je mehr du dich mit positiven Dingen umgibst, desto mehr wird sich auch deine innere Einstellung über einen längeren Zeitraum hin zum Positiven verändern.

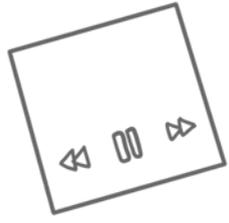
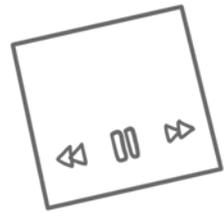
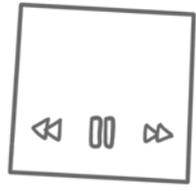
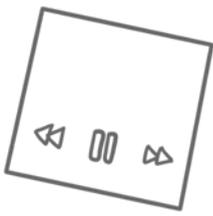
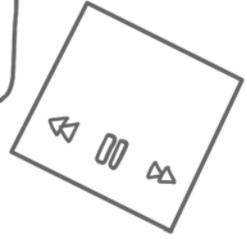
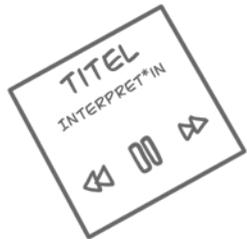
Deshalb werden wir uns diese Woche auf mehr Positivität konzentrieren. Achte darauf, was auf dich einen guten Einfluss hat und was dir eher die Energie raubt oder dir ein schlechtes Gefühl gibt. Fokussiere dich dann mehr auf die guten Dinge und versuche, sie mehr in deinen Alltag einzubauen.

Auf der nächsten Seite kannst du dir eine kleine Happy-Songs-Playlist erstellen. Schreibe die Songs auf, die dir immer ein gutes Gefühl geben, und schau mal, was passiert, wenn du die nächsten Tage diese glückliche Playlist hörst.

Wähle außerdem eine oder mehrere Selbstliebe-Aufgaben aus und trage sie in den Kalender für diese Woche ein:

- Lächle dich vor dem Spiegel an.
- Schau einen Film an, der dich glücklich macht.
- Geh für ein paar Minuten in die Sonne.
- Schreibe fünf Dinge auf, die dich glücklich machen.





Kalenderwoche: _____



Montag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Dienstag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Mittwoch

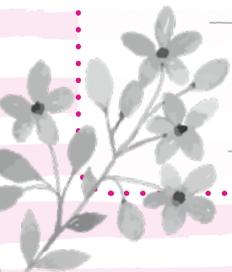
Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Highlights der Woche



Jahr: _____



Donnerstag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Freitag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Wochenende

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Dafür bin ich diese Woche dankbar



Glaube an deine Träume



Wir alle haben Träume und Wünsche, die unsere Augen zum Strahlen bringen. Es ist ein wundervolles Gefühl, über seine Träume nachzudenken und sie Wirklichkeit werden zu lassen. Oft jedoch tun Außenstehende unsere Träume als reine Fantasiegespinste ab, sodass viele von uns gar nicht mehr daran glauben, dass sie wahr werden können.

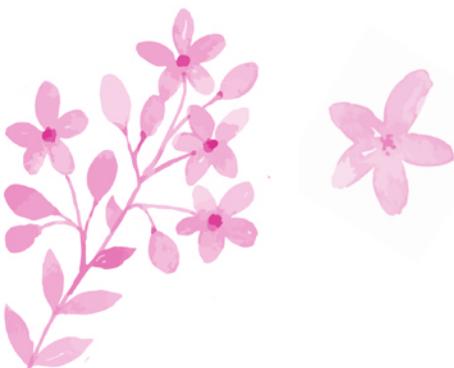
Ich möchte dich dazu einladen, diese Woche wieder etwas mehr zu träumen – seien es kleine oder größere Träume. Frag dich, was genau dich glücklich macht, was dein Herz schneller schlagen lässt und welche Träume du vielleicht begraben hast, die dich aber immer noch begeistern würden.

Auf der nächsten Seite kannst du dein ganz eigenes Wunschglas füllen. Du musst das nicht sofort tun. Mach dir gerne in den kommenden Tagen Gedanken über deine Träume und trage sie in das Wunschglas ein. Schau, wenn du möchtest, in ein paar Monaten noch mal zurück, vielleicht ist der eine oder andere Traum Wirklichkeit geworden.

Du kannst außerdem jederzeit noch weitere Wünsche hinzufügen oder sogar ein echtes Glas mit Zetteln füllen.

Wähle außerdem eine oder mehrere Selbstliebe-Aufgaben aus und trage sie in den Kalender für diese Woche ein:

- Zähle fünf Dinge auf, für die du dankbar bist.
- Höre dir Affirmationen zum Einschlafen an.
- Erstelle einen Plan, wie du deine Träume Wirklichkeit werden lassen kannst.
- Schaue dir einen inspirierenden Film an.



© 2022 des Titels »Stell dir vor, du liebst dich selbst – Dein Kalender« (ISBN 978-3-7474-0367-9)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de



Kalenderwoche: _____



Montag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Dienstag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Mittwoch

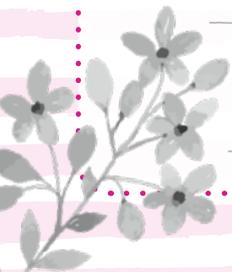
Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Highlights der Woche



Jahr: _____



Donnerstag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Freitag

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Wochenende

Termine:

Aufgaben für heute:

So fühle ich mich heute



Dafür bin ich diese Woche dankbar

