

Monat:

## Selbstakzeptanz - Challenge

<p>1 Schreibe eine Sache auf, die Du an Dir schön findest</p> 	<p>2 Schreibe 5 Dinge aus Deinem Leben auf, die Du Dir verdient hast</p> 	<p>3 Mach eine Pause – Du hast die Dir verdient</p> 	<p>4 Leg eine „Ich bin stolz auf mich“ Glas an und fülle es mit den ersten 2 Post It's</p> 	<p>5 Nimm eine Deiner Schwächen und sage laut: „... gehört zu mir. Das ist ok.“</p> 	<p>6 Triff eine Entscheidung, für die Dein Zukunfts-Ich <u>stolz sein wird</u></p> 
<p>7 Vergib Dir selbst einen Fehler, den Du selbst gestern oder heute <u>gemacht hast</u></p> 	<p>8 Schreib eine Liste mit Dingen, die Du gut kannst</p> 	<p>9 Bedanke Dich bei Dir selbst für etwas, dass Du heute gemacht hast</p> 	<p>10 Stelle Dich vor einen Spiegel und mache Dir selbst ein <u>Kompliment</u></p> 	<p>11 Google Selbsthilfe Meditation und suche Dir eine aus, die Du machst</p> 	<p>12 Wähle ein Outfit, in dem Du Dich schön fühlst</p> 
<p>13 Das finde ich an mir sexy...</p> 	<p>14 Beende den Satz: „Diese Eigenschaft mag ich an mir...“</p> 	<p>15 Schreibe die größte Herausforderung deines Lebens auf</p> 	<p>16 Werte Dich heute nicht ab, wenn es dennoch passiert, sage „STOP“</p> 	<p>17 Stelle Dich an ein Fenster und sage laut: „Ich bin toll!“</p> 	<p>18 Mache Dir heute keine Vorwürfe, sage stattdessen: „Das ist <u>menschlich!</u>“ 24 Nimm heute alle Komplimente an und sage „Danke“</p> 
<p>19 Betrachte eine Deiner Schwächen so, dass dies auch eine Stärke <u>sein kann</u></p> 	<p>20 Schenke Dir heute volles Mitgefühl für Dich selbst</p> 	<p>21 Schau in einen Spiegel und lächle Dich an</p> 	<p>22 Welches Kompliment kannst Du selbst nicht annehmen und <u>wieso nicht?</u></p> 	<p>23 Schreibe 3 Dinge auf, von denen Du glaubst, das andere sie an Dir <u>schätzen</u></p> 	<p>30 Notiere Deine größte Eigenschaft und lese diese 5 mal am Tag</p> 
<p>25 Entsorge Klamotten die Dir nicht mehr passen</p> 	<p>26 Nimm heute eine aufrechte Haltung an, zeige Dich und <u>mach Dich groß</u></p> 	<p>27 Nenne 5 Dinge, die Du machen kannst, um liebevoller mit dir <u>zu sein</u></p> 	<p>28 Sag Dir selbst bewusst: „Ich liebe mich“</p> 	<p>29 Kaufe Dir ein neues Kleidungsstück, was Du schön an Dir <u>findest</u></p> 	