

Monat:

Selbstakzeptanz - Challenge

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