

Dein 30-Tage Selbstliebe-Plan

Mit  für dich erstellt!

www.liebe-zu-wachstum.de

Dein 30-Tage Selbstliebe-Plan:

Tägliche Impulse für mehr Eigenliebe

- Tag 1: Schreib dir selbst einen liebevollen Brief – so, wie du ihn einem guten Freund schreiben würdest.
- Tag 2: Starte den Tag mit 3 Dingen, die du heute an dir magst.
- Tag 3: Lege eine 15-minütige Digitalpause nur für dich ein.
- Tag 4: Mach eine Atemübung mit Hand aufs Herz – 5 bewusste tiefe Atemzüge.
- Tag 5: Schreibe drei Erfolge auf – egal, wie klein sie sind.
- Tag 6: Geh in die Natur und sage dir dabei: „Ich darf einfach sein.“
- Tag 7: Führe ein Selbstgespräch: Was brauchst du gerade wirklich?
- Tag 8: Suche dir ein Mantra (z. B. „Ich bin genug“) und wiederhole es 5x laut.
- Tag 9: Finde ein Kinderfoto von dir und sag diesem Kind innerlich etwas Liebevolles.
- Tag 10: Mach dir selbst ein kleines Geschenk – etwas, das dich erfreut.
- Tag 11: Schau dir bewusst 1 Minute lang tief in die Augen (Spiegelübung).
- Tag 12: Schreibe eine Liste mit 10 Eigenschaften, die du an dir schätzt.
- Tag 13: Lies einen inspirierenden Text oder höre einen Podcast über Selbstliebe.
- Tag 14: Nimm dir bewusst Zeit für deinen Körper: Pflege, Massage, Bewegung.
- Tag 15: Mach eine Pause, ohne sie rechtfertigen zu müssen.
- Tag 16: Achte heute ganz besonders auf deinen inneren Dialog.
- Tag 17: Umarme dich selbst – ja, wirklich. Spüre, wie sich das anfühlt.
- Tag 18: Sag heute bei mindestens einer Sache bewusst „Nein“.
- Tag 19: Nimm dir heute 5 Minuten Zeit nur zum Atmen und Spüren.
- Tag 20: Schreibe einen Satz auf, der dir Kraft gibt – und lies ihn 3x.
- Tag 21: Tanze zu deinem Lieblingssong – ganz für dich allein.
- Tag 22: Wähle einen „Selbstliebe-Stein“ oder ein Symbol als Erinnerung.
- Tag 23: Schenke dir einen achtsamen Moment mit deinem Lieblingsgetränk.
- Tag 24: Male oder kritzle einfach drauflos – Ausdruck ohne Bewertung.
- Tag 25: Erinnere dich an eine schwierige Situation, die du gut gemeistert hast.
- Tag 26: Lies über Kristin Neff und Self-Compassion – und wende eine ihrer Übungen an.
- Tag 27: Vermeide heute bewusst Vergleiche mit anderen.
- Tag 28: Notiere abends: Was war heute liebevoll an deinem Umgang mit dir?
- Tag 29: Plane einen kleinen „Ich-Tag“ für dich in naher Zukunft.
- Tag 30: Reflektiere: Was hat sich in dir verändert? Was willst du beibehalten?

Dein 30-Tage Selbstliebe-Plan:

Platz für deine Erfahrungen, Gedanken, Impulse

Dein 30-Tage Selbstliebe-Plan

Affirmation für dich:

„Ich bin heute mein sicherer Ort. Ich darf wachsen, lieben und mich selbst neu entdecken – in meinem Tempo.“

So wendest du sie an:

- Lies diesen Satz morgens direkt nach dem Aufwachen – bevor du dein Handy nimmst.
- Wiederhole ihn bewusst laut oder innerlich – mit einem ruhigen Atemzug.
- Stell dir dabei vor, wie du dich selbst liebevoll in den Arm nimmst.
- Lass den Satz über den Tag hinweg in dir wirken – besonders in Momenten, wo du dich unter Druck setzt oder zweifelst.

Wirkung verstärken: Schreib die Affirmation auf einen Zettel und klebe ihn an deinen Spiegel oder Desktop. Je öfter du sie siehst, desto tiefer verankert sie sich.