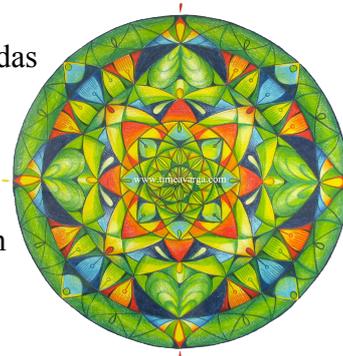


## Wie du dich selber lieben kannst:

1. Höre auf mit der Selbstkritik. Kritik ändert gar nichts. Weigere dich, dich zu kritisieren: Akzeptiere Dich genauso, wie du bist. Jeder verändert sich. Wenn du dich kritisierst, sind die Veränderungen negativ. Wenn du dich anerkennst, sind die Veränderungen positiv.
2. Jage dir nicht selbst Angst ein. Höre auf, dich mit deinen eigenen Gedanken zu terrorisieren. Das ist eine furchtbare Art zu leben. Finde ein positives Gedankenbild, eine positive Vorstellung – etwa wie du in den Sonnenuntergang schreitest – und schalte von dem Angstgedanken auf diesen Gedanken um.
3. Sei sanft, freundlich und geduldig. Gehe sanft mit dir um. Sei freundlich zu dir. Habe Geduld mit dir, während du eine neue Denkweise lernst. Behandle dich wie jemanden, den du wirklich liebst.
4. Sei nett zu deinen Gedanken. Selbsthass ist nur Hass aus deinen eigenen Gedanken. Hasse dich nicht dafür, dass du die Gedanken hast. Ändere deine Gedanken auf eine sanfte Weise.
5. Lobe dich selbst. Kritik zerbricht das dich, so oft es möglich ist. Sage dir alles machst.
6. Unterstütze dich selbst. Finde stützen. Suche Kontakt mit Freunden. Zeichen von Stärke, um Hilfe zu nicht allein.
7. Gehe mit deinen negativen Eigenschaften liebevoll um. Erkenne an, dass du sie entwickelt hast, um schwierige Situationen, die dich überfordert haben, zu bewältigen. Nun findest du neue, positive Wege, um mit diesen Situationen umzugehen. Also lasse deinen alten Muster liebevoll los.
8. Achte auf deinen Körper. Bringe etwas über gesunde Ernährung in Erfahrung. Welche Art von Nahrung braucht dein Körper, um Energie und Vitalität zu haben? Bringe etwas über sportliche Aktivitäten in Erfahrung. Welcher Sport würde dir gefallen? Hege und pflege den Tempel, in dem du lebst.
9. Schau dir in einem Spiegel oft in die Augen. Drücke die wachsende Liebe für dich aus. Schau in den Spiegel, wenn du dir vergibst. Sage dir täglich, *ich liebe dich*, *ich mag dich* oder etwas ähnliches.
10. Liebe dich selbst. Am besten hemmungslos. Vertraue dem Prozess. Wie dir geht es vielen. Es gibt Heilung.



Vertrauen, Lob baut es auf. Lobe bei jeder Kleinigkeit, wie gut du

Wege dich selbst zu unterstützen und lasse sie dir helfen. Es ist ein bitten, wenn sie nötig ist. Du bist