

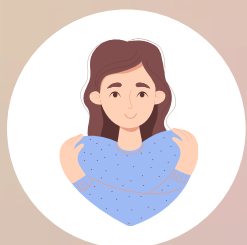
Selbstliebe Übungen

Selbstliebe ist so wichtig!
Nutzen Sie diese 5 Tipps, um eine gesunde Praxis der
Selbstliebe zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.



ACHTSAMKEIT PRAKTIZIEREN

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen
wie Meditation oder tiefes Atmen
helfen, im Moment zu leben und
Stress zu reduzieren.



POSITIVE AFFIRMATIONEN

Tägliche positive Selbstgespräche
stärken das Selbstbewusstsein und
fördern ein positives Selbstbild.



DANKBARKEITSTAGEBUCH FÜHREN

Täglich drei Dinge notieren, für die
man dankbar ist, um eine
optimistische Einstellung zu fördern.



SELBSTREFLEXION

Regelmäßige Selbstreflexion hilft,
persönliche Stärken und Schwächen
zu erkennen und fördert persönliches
Wachstum.



GRENZEN SETZEN

Eigene Grenzen erkennen und
respektieren, um Überforderung und
Burnout zu vermeiden.