



ÜBUNGEN FÜR DIE SELBSTLIEBE!!!

Für jeden Tag:



In der Früh, wenn du munter wirst:

auf das Brustbein 7mal leicht mit der Hand klopfen!! und sagen:

ICH LIEBE!!!!!!!!!!!!!!

ICH GLAUBE!!!!!!!!!!!!!!

ICH VERTRAUE!!!!!!!!!!!!!!

hinein fühlen und spüren!!!!!!!!!!!!!!

beim Herzen 7 mal im Uhrzeigersinn mit der Hand massieren!!!
und sagen:

ICH LIEBE MICH VOM GANZEN HERZEN!!!!!!!!!!!!!!

hinein fühlen und spüren!!!!!!!!!!!!!!

Wenn man sich in den Spiegel sieht:

sich anlächeln und sagen : ICH LIEBE MICH!!!!!!!!!!

So oft wie möglich am Tag versuchen sich zu erinnern: das man LÄCHELT und sagt: ICH LIEBE MICH!!!!!!

Am Abend wenn man zu Bett geht. Bevor man einschläft.
Bilde sätze , alles was dir gut tut!!!

Wie zum Beispiel:

***Ich wähle – das ich glücklicher werde!!!!!!**

***Ich wähle – das ich morgen mit Leichtigkeit aufstehe , voller Energie, Lebensfreude, weniger/ohne Schmerzen!!!!**

***Ich wähle das der Tag morgen erfolgreich, harmonievoll, liebevoll, entspannter wird. (freizeit.Arbeit. Familie,Freunde usw.**

***ich wähle-das ich von Tag zu Tag besser schlafe usw.!!!!**

