



# Selbstliebe-Check

## SELBST-LIEBE-BOOSTER

Selbstliebe bedeutet, dass du dich selbst ohne Einschränkungen und Ausnahmen annehmen und lieben kannst. Im Kern geht es um die bedingungslose Liebe zur eigenen Person. Der Zweck ist dabei nicht, in eine ungesunde Selbstverliebtheit zu kommen (was ungesund bis toxisch in Partnerschaften ist) sondern aus einer gesunden Selbstliebe, die anderen Personen, insbesondere deinen Partner zu lieben. Denn das Maß, indem du dich selbst liebst, bestimmt das Maß, in dem du andere lieben kannst (und zeigt zudem, wie sehr du Gottes bedingungslose Liebe zu dir angenommen hast). Mach die Übung für 7 aufeinander folgende Tage. Wiederhole, bis es eine gute Gewohnheit geworden ist.

### 7 Tages Challenge

- Schreibe mind. 4 Dinge auf, wofür du dankbar bist.
- Höre auf, jedem gefallen zu wollen.
- Nimm dir Zeit für positive Gedanken (Buch, Podcast...).
- Halte dich von Drama und negativen Reden fern.
- Hab keine Angst „Nein“ zu sagen.
- Lasse los, was du nicht kontrollieren kannst.
- Rede niemals schlecht über dich.
- Schlafe genug, esse gut und gesund, aber gönne dir auch mal etwas außer der Reihe.
- Sei gnädig mit dir und deinen Fehlern.
- Mache etwas Sport oder einen Spaziergang.
- Mache täglich jemandem ein Kompliment.
- Nimm dir Zeit für Gott, tauche in seiner Liebe zu dir ein und vertraue, dass er dich unfassbar beschenken möchte.