

Liebeserklärung an dich selbst

Diese Übung mag dir anfänglich ein wenig albern vorkommen. Ein Versuch lohnt sich allemal.

Vorbereitung:

Gestalte das Umfeld so, wie du es für einen geliebten Menschen gestalten würdest. Zünde Kerzen an, mach ein Feuer im Kamin, stell eine gute Flasche Wein bereit, Decke den Tisch mit Leckereien ... was immer du möchtest.

Bereite dich wie für ein Date vor. Nimm ein entspannendes Bad, mach dich schick und vor allem: Lächle dir selbst im Spiegel zu!

Ablauf:

Jetzt genießt du deinen Abend mit dir selbst. Zelebriere dein Essen und verwöhne dich.

Im Laufe des Abends nimm schönes Papier oder ein hübsches Buch zur Hand und schreib all das auf, was dir an dir selbst gefällt. Z. B.:

- Ich liebe meine schönen Augen.
- Ich habe ein hübsches, freundliches Lächeln.
- Ich kann gut mit Menschen umgehen.
- Ich bewundere meine Fähigkeit in Konflikten ausgleichend zu wirken.

Hab keine Scheu. Du darfst dich bewundern, wertschätzen, lieben, gut finden ... es sind dir keine Grenzen gesetzt. Niemand braucht diese Zeilen zu sehen. Sie sind nur für dich bestimmt.

Heb sie gut auf. Wann immer es dir schlecht geht, kannst du diese Zeilen lesen und wirst dich daran erinnern, was alles an dir gut und richtig ist.

Auch wenn du dieses Ritual belächelst, wirst du merken, dass es seine Wirkung entfaltet. Es wird dich unterstützen, dich selbst anzunehmen und zu lieben. Dazu musst du es zuallererst machen ;-)