



## **Sorge gut für dich**

### **Selbstfürsorge und Selbstliebe**

Liebvoller Umgang mit mir selbst heißt in erster Linie mit sich selbst geduldig zu sein, sich mit all den Macken und Eigenschaften sowie dem Aussehen und all dem, was uns als Menschen ausmacht, anzunehmen, anzuerkennen und lieben zu lernen.

#### **Achte auf deine Bedürfnisse**

Du hast bereits herausgefunden, welche Bedürfnisse du möglicherweise in der Vergangenheit „missachtet“ hast. Und genau jetzt ist deine Aufgabe, diese Bedürfnisse wieder zu beachten und wahrzunehmen und sie zu erfüllen.

Warte nicht darauf, dass ein anderer deine Bedürfnisse erkennt oder sie dir von der Stirn abliest. Steh stattdessen für dich selbst ein und Sorge damit liebevoll für dich selbst.





## **Rituale der Selbstfürsorge**

### **Tägliche Routinen**

Schaffe dir kleine und bewusste Alltags-Routinen, die dich daran erinnern, dass du in genau diesen Routine-Momenten gut für dich selbst sorgst. Ist es die Tasse Tee am Morgen, die fünfzehn Minuten Yoga nach dem Aufstehen oder ein kurzer Spaziergang nach der Arbeit? Tägliche Routinen schenken uns Konstanz, etwas, auf das wir uns freuen und vor allem verlassen können

Überlege dir, welche Routine du gut in deinen Alltag integrieren kannst. Was schenkt dir Ruhe, Freude und Liebe?

### **Wohlfühl-Orte**

Selbstfürsorge braucht Momente, in denen wir uns selbst begegnen. Räume, die nur uns gehören, in denen wir der Stimme unseres Herzens lauschen. Einen solchen Raum oder Ort können wir uns überall dort erschaffen, wo wir gerade sind. Das funktioniert zu Hause beispielsweise mit einem kleinen Altar oder alternativ für unterwegs mit einem Gegenstand – in jedem Fall mit Dingen, die dir das Gefühl von Geborgenheit schenken.

Nutze deinen Altar oder einzelnen Gegenstand, nutze einen bewussten Moment der Aufmerksamkeit und spüre deinem Atem nach. Fühle das Ein und Aus, Heben und Senken - fühle dich voll und ganz in deinen Körper hinein. Stell dir nun ein wundervolles Tor vor – es glänzt und strahlt, das Sonnenlicht erleuchtet alles. Wenn du bereit bist, durchschreite das Tor. Hinter der Tür liegt ein für dich angenehmer Raum. Hier bist du ganz und gar geschützt, hier kann dir nichts passieren – dies ist dein Schutzraum. Hier darfst du sein, wer du bist. Voll und ganz. Dein kleiner Altar oder ein bestimmter Gegenstand begleitet dich von nun an immer an diesen Ort, wenn du ihn am meisten brauchst.



## **Meditation/Yoga/Selbstmassage**

Mit Meditation, Yoga oder einer Selbstmassage schenken wir unserer Seele die Aufmerksamkeit, die sie verdient. Sie geben uns die Möglichkeit, unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und unterstützen uns dabei, Stress abzubauen und unser Bewusstsein zu erweitern.

Prüfe für dich, welche Methode dir und deiner Seele guttut und schenke dir damit Selbstfürsorge und Selbstliebe.

## **Intuitives Essen**

Deinem Körper die optimale gesunde Nahrung in höchster Qualität und Frische zu gönnen, ist zutiefst liebevolles Handeln. Wenn ich durch die Auswahl der Dinge, die ich zu mir nehmen darauf achte, dass mein Körper mit allen Nährstoffen und Vitaminen versorgt wird, die er für seine Arbeit braucht, Sorge ich gut für mich.

Um wieder mehr Bewusstsein und Achtsamkeit für das Essen zu erreichen, stell dir dazu nach jedem Essen die folgenden Fragen:

- Wie groß war meine Lust auf das, was ich gegessen habe?
- Hat es mir geschmeckt?
- Wie reagiert mein Körper, und wie ist meine Stimmung?

Auf diese Weise verbesserst du die Sensibilität für deinen Körper und lernst zu verstehen, was dieser wirklich braucht.





### **Achtsamkeit**

Sei jederzeit wachsam gegenüber deinem Gedanken und nutze die Techniken zur Beeinflussung deiner Gedanken und zum Umdenken in neue Bahnen – das sorgt in vielen Momenten in deinem Alltag für einen liebevollen Umgang mit dir selbst. Denn du entscheidest dich zu jeder Zeit für einen bewussten Ausstieg.

### **Anerkennung**

Ein weiteres Beispiel, dir selbst liebevoll zu begegnen, ist damit aufzuhören, dich mit anderen zu vergleichen. Jeder ist auf seine Weise einzigartig. Erkenne deine Talente und Fähigkeiten an und bringe sie in diese Welt ein.

Mach dich unabhängig von den Meinungen und Kritiken anderer – prüfe ganz bewusst deine Körpersignale und Emotionen und bleib in deiner eigenen Kraft.

### **Verantwortung**

Trage selbst die Verantwortung, dich immer wieder mit neuer und positiver Energie zu versorgen. Jeder hat seine individuellen Ressourcen – diese zu erkennen und zu nutzen, gehört zu deinem liebevollen Umgang mit dir selbst. Trau dich auf deine innere Stimme zu hören und steh dafür ein – damit erreichst du ein hohes Maß der Selbstfürsorge.