



*Selbstliebe*



## *Dein Körper braucht Selbstliebe!*

### **Aufgaben für Deine erste Woche:**

1. Schreibe mindestens 20 Dinge auf, die Dein Körper tagtäglich für Dich tut. Besser wäre es, wenn Du so viele Dinge aufschreibst, wie Dir einfallen. Dann wirst Du merken, wenn Du dir wirklich Zeit dafür nimmst, wie viel Dein Körper für Dich tut. Viel mehr, als Du wahrscheinlich anfangs vermutet hast.
2. Entschuldige Dich bei deinem Körper für die Zeit, in der Du nicht gut genug auf ihn geachtet und nicht oft genug auf ihn gehört hast.
3. Bedanke Dich bei deinem Körper für all diese Dinge, die er täglich für Dich tut. (das kannst Du z.B. auch jeden Abend tun)
4. Nimm Dir den Aufgaben- Zettel und schreib Dir Deinen IST-ZUSTAND deines Körpers auf! Wie geht es ihm wirklich?
5. REFLEKTIERE! Reflektieren ist ein weiterer sehr wichtiger Bestandteil dieses Programms. Reflektiere, wie Du und Dein Körper sich anfühlt, wenn Du Dich jetzt gerade um ihn kümmerst, wenn Du Dir Gedanken um ihn machst und Dich damit beschäftigst, was er braucht. Kannst Du Deine Liebe für ihn fühlen?

*Dein Körper ist Dein Tempel, in dem Du wohnst!*

# Aufgabenblatt

1. Schreibe mindestens 20 Dinge auf, die Dein Körper tagtäglich für Dich tut. Besser wäre es, wenn Du so viele Dinge aufschreibst, wie Dir einfallen. Dann wirst Du merken, wenn Du dir wirklich Zeit nimmst, wie viel Dein Körper für Dich tut. Viel mehr, als Du wahrscheinlich anfangs vermutet hast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aufgabenblatt

4. Schreibe Dir Deinen IST-ZUSTAND deines Körpers auf! Wie geht es ihm wirklich?  
Und was denkst Du, braucht er von Dir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aufgabenblatt

5. REFLEKTIERE! Reflektieren ist ein weiterer, sehr wichtiger Bestandteil dieses Programms. Reflektiere, wie Du und Dein Körper sich anfühlt, wenn Du Dich jetzt gerade um ihn kümmerst, wenn Du Dir Gedanken um ihn machst und Dich damit beschäftigst, was er braucht. Kannst Du Deine Liebe für ihn fühlen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---