



## *Dein Körper braucht Selbstliebe!*

Du atmest, gehst, stehst, denkst, liebst, schläfst, verdaust... jeden Tag! Und noch so vieles mehr. Dein Körper arbeitet die ganze Zeit für Dich und meistens nehmen wir das als selbstverständlich hin. Haben wir unserem Körper jemals gedankt? Dafür, was er täglich leistet? Oder ist es nicht sogar eher so, dass wir ihn statt dankbar zu betrachten, sogar noch oft negativ beurteilen?

Kennst Du diese Gedanken? „Ich bin zu dick“, „Ich bin hässlich“, „Ich bin alt“, „Meine Hände (oder anderes Körperteil) sind hässlich“, „Ich hasse meine Falten“, „Ich bin wertlos“, „Ich bin nicht fit genug“... usw.

Mache einen Moment Pause beim Lesen und frage Dich einmal, wie Du oft mit Dir selbst NEGATIV sprichst...

Na, was kam dabei raus? Bist Du liebevoll oder eher ablehnend zu Dir?

Was passiert wohl IN DIR, wenn Du ablehnend mit Dir umgehst? Und welche Auswirkungen hat das wohlmöglich auf Dein Außen? Nimm doch mal direkt einen dieser negativen Sätze, welchen Du oft zu Dir selbst sagst, und sage ihn Dir ganz BEWUSST und spüre, wie Dein Körper sich dann fühlt. Fühlst Du seine Traurigkeit?

SICH BEWUSST WERDEN, ist ein großer Teil dieses Programms, denn erst, wenn Du weißt, was Du derzeit tust und welche Auswirkungen das auf Dich hat, wirst Du es ändern können.

Freu Dich nun auf die nächsten 7 Wochen, in denen Du aufmerksamer und liebevoller zu Deinem Körper sein wirst. Deine ersten Aufgaben warten auf Dich!

Viel Spaß dabei.  
Yvonne

## *Dein Körper hat Deine Liebe verdient!*