



## *Körper – Selbstannahme!*

Eines der wohl wichtigsten Themen für uns Frauen ist die positive Selbstannahme und in dieser Woche gucken wir speziell auf die „körperliche Selbstannahme“!

Was bedeutet überhaupt „Selbstannahme?“

Es ist die Fähigkeit sich selbst zu erkennen und im Ganzen, mit allen Stärken und Schwächen, mit allen dunklen und hellen Seiten anzunehmen.

Selbstannahme gehört zu dem Konzept der Selbstliebe, des Selbstbewusstseins, Selbstvertrauen und des Selbstwertgefühls. Kümmerst Du Dich um das Eine, so wächst auch das andere ein Stückchen mit. Hast Du oft Selbstzweifel? Hast Du mit Selbstverurteilung zu tun? Dann heute ist der Tag gekommen, in dem DU das ablegen darfst!

Ein Test! Schau, welche Aussagen bei Dir eher zutreffend sind und reflektiere, wie Du Dich im Moment noch selbst siehst.

1. Ich finde mich nicht gut.
2. Ich kenne mehr Schwächen, als Stärken an mir
3. Ich bin unzufrieden mit meinem Aussehen.
4. Die anderen sind besser als ich.
5. Ich wüsste nicht, warum man mich lieben sollte.
6. Ich fühle mich häufig einsam und allein gelassen.
7. Ich versuche es möglichst Vielen, Recht zu machen.
8. Ich brauche das Gefühl, von anderen gemocht zu werden.
9. Wenn ich kritisiert werde, nehme ich das meist persönlich.
10. Ich bin mein schärfster Kritiker

*Du bist es wert, geliebt zu werden!*

*Sei Du die erste Person, die das tut!*