GAIA I | Körper | W3 Selbstliebe

Selbstliebe
GAIA POWER
GAIA I
DAS ONLINE-COACHING-PROGRAMM
FÜR FRAUEN!

Dein Körper ist schön!

<u>Aufgaben für Deine dritte Woche:</u>

1. Stell Dich vor einen Spiegel, leg Deine Hand auf Dein Herz und dann schau Dich an (am Besten sogar nackt). Schau Dich einmal ganz bewusst an und ganz besonders auch die Teile von Dir, denen Du sonst mit Negativität begegnet bist. Schau alles mir LIEBE an. Mit Liebe für Dich selbst. Wenn Du magst streichel in Liebe deinen Körper.

2. Steh weiter vor dem Spiegel und sprich zu Dir selbst:
„Ich liebe meine Beine“
„Ich liebe meine Haare“
„Ich liebe meinen Bauch“
„Ich liebe meine Falten“
„Ich liebe meine Größe“
„Ich liebe meine Hände“

… was auch immer Du siehst, nimm es in Liebe an und, wie gesagt, ganz besonders die Teile von Dir, die Du sonst eher abgelehnt hast, denn diese brauchen besonders viel Liebe. Versuche dies täglich ein Mal zu tun, damit sich Dein Bild über Dich wandelt.

3. Nimm den Arbeitsbogen… „Ein Brief an meinen Körper“ und schreibe ihn an Dich. Schreibe alles hinein, was Du gerade Schönes an Dir entdeckt hast, bedanke Dich bei ihm und entschuldige Dich für die negativen Worte, die Du ihm oft gesagt hast. Adressiere und frankiere den Brief an Dich. Gib ihn einer Freundin und sage ihr, dass sie ihn dir bitte innerhalb des nächsten Monats zuschicken soll.

Es gibt nichts Falsches an Dir!

Ein Brief an meinen Körper

Mein lieber Körper…