

## Zehn Schritte zur Selbstliebe

1. **Verzichte ab sofort auf jede Form der Kritik.**  
Kritik ändert niemals etwas. Verzichte darauf, dich selbst zu kritisieren. Akzeptiere dich so, wie du bist. Alle Menschen verändern sich kontinuierlich. Wenn du dich kritisierst, veränderst du dich auf negative Weise. Wenn du dich lobst und wertschätzt, sind die Veränderungen positiv.
2. **Höre auf, dir ständig selbst Angst einzujagen.**  
Terrorisiere dich nicht länger mit deinen Gedanken. So zu leben ist schrecklich. Wähle ein inneres Bild, das angenehm ist für dich (meines ist zum Beispiel eine gelbe Rose), und wenn du dich bei Angst machenden Gedanken ertappst, schalte sofort auf diesen angenehmen Gedanken um.
3. **Sei sanft, freundlich und geduldig.**  
Gehe sanft mit dir um. Sei geduldig mit dir, während du diese neue Art zu denken erlernst. Behandle dich als eine Person, die du aufrichtig liebst.
4. **Sei nett zu deinem Verstand.**  
Selbsthass bedeutet lediglich, dass du deine eigenen Gedanken hasst. Hasse dich nicht dafür, dass du bestimmte Gedanken hast. Ändere dein Denken auf sanfte, mitfühlende Weise.
5. **Eigenlob ist gesund.**  
Kritik zieht uns herunter. Lob baut uns auf. Lobe dich, sooft du kannst. Sage dir immer wieder, wie gut du deine Sache machst.
6. **Hilf dir selbst und lass dir helfen.**  
Öffne dich für alle inneren und äußeren Hilfsquellen. Vertraue dich deinen Freunden an, und wenn du es nicht allein schaffst, lass dir von ihnen helfen. Um Hilfe zu bitten, wenn man sie benötigt, ist ein Zeichen von Stärke.
7. **Gehe liebevoll mit den negativen Seiten deines momentanen Lebens um.**  
Mach dir bewusst, dass du dir deine Probleme erschaffen hast, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen. Jetzt beginnst du damit, neue, positive Wege zur Befriedigung dieser Bedürfnisse zu entdecken. Löse dich also liebevoll von den alten negativen Mustern.
8. **Sorge gut für deinen Körper.**  
Informiere dich über gesunde Ernährung. Welche Nahrung benötigt dein Körper, um Energie geladen und vital zu sein? Informiere dich über Bewegung und Fitness. Welche Formen körperlicher Bewegung machen dir

besondere Freude? Dein Körper ist der Tempel, in dem du lebst. Behandle ihn mit Achtung und Dankbarkeit.

9. **Mach Spiegelarbeit.**

Schau dir oft in die Augen. Du sollst deine Person und deinen Körper immer mehr lieben und diese Liebe zum Ausdruck bringen. Vergib dir alle deine Fehler, während du in den Spiegel schaust. Sprich beim Blick in den Spiegel mit deinen Eltern. Vergib auch ihnen. Sage mindestens einmal täglich zu deinem Spiegelbild: „Ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich sehr.“

10. **Liebe dich selbst ... jetzt.**

Warte damit nicht, bis du gesund bist oder schlank bist, den neuen Job bekommen hast oder die neue Liebe gefunden hast. Beginne jetzt – und mache es, so gut du kannst.