

STÄRKUNG DEINER SELBSTLIEBE



# SELBST REFLEXION

---

## MITFÜHLEND

Wie oft in deinem Alltag gehst du eher lieblos mit dir selber um?  
Wie oft schimpfst du mit dir oder gehst hart mit dir ins' Gericht?

Und wie wär's, wenn du dich entscheidest, genau in diesen  
Situationen achtsam, grosszügig und mitfühlend mit dir zu sein?

## ANERKENNEND

Erkennst du wirklich liebevoll an, was du eigentlich alles für  
andere leistest? Oder hältst du es einfach für selbstverständlich  
und wischst es mit einer gedanklichen Handbewegung ab?

Wie möchtest du dir zukünftig deine eigene Anerkennung für  
deinen Beitrag zur Gemeinschaft zeigen?

## FÜRSORGLICH

Wie möchtest du zukünftig gut für dich sorgen, wenn du dich  
deprimiert (traurig, frustriert, unzufrieden...) fühlst?

---