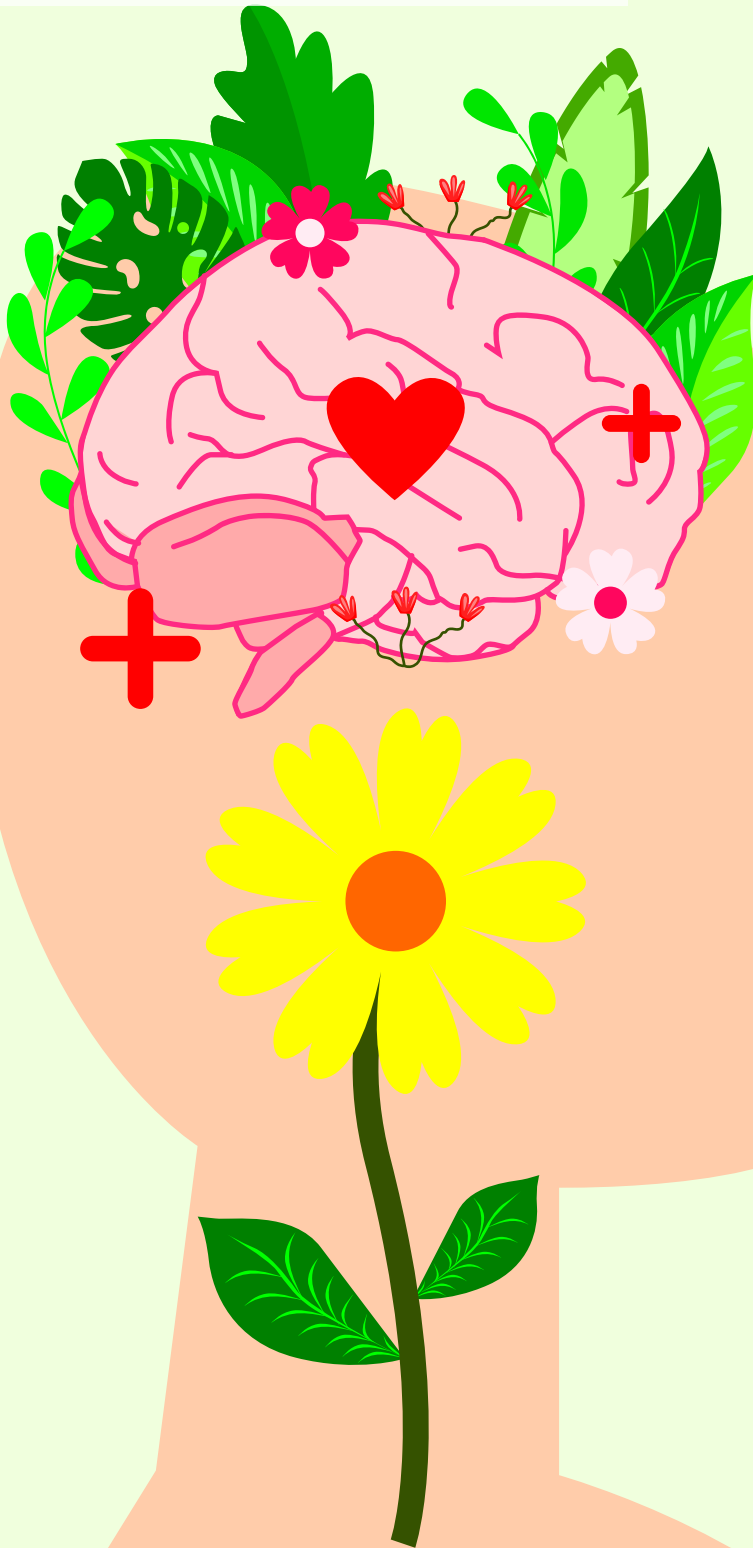


# MENTAL HEALTH

# SELBSTLIEBE ÜBUNGEN FÜR DICH

PRAXIS GESUNDE PSYCHE

DR. LUCIE R.-MARTINEK



**POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE UND AFFIRMATIONEN:** ACHE AUF DEINE INNEREN GEDANKEN UND SPRACHE ÜBER DEIN AUSSEHEN. STATT DICH AUF NEGATIVE ASPEKTE ZU KONZENTRIEREN, PRAKTIZIERE POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE UND AFFIRMATIONEN. SAG DIR SELBST FREUNDLICHE UND ERMUTIGENDE WORTE, WIE ZUM BEISPIEL "ICH BIN SCHÖN, GENAU SO WIE ICH BIN" ODER "ICH AKZEPTIERE UND LIEBE MEIN AUSSEHEN". WIEDERHOLE DIESE AFFIRMATIONEN TÄGLICH, UM DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN ZU STÄRKEN.

**VISUALISIERUNG UND SELBSTFÜRSORGE:** SETZE DICH REGELMÄSSIG HIN UND VISUALISIERE DICH SELBST IN POSITIVEN SITUATIONEN, IN DENEN DU DICH WOHL UND SELBSTBEWUSST FÜHLST. STELLE DIR VOR, WIE DU DICH STRAHLEND UND SELBSTSICHER FÜHLST, UNABHÄNGIG VON DEINEM AUSSEHEN. NIMM DIR AUCH ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE UND PFLEGE DEINE HAUT, HAARE UND KÖRPER, UM DICH GUT ZU FÜHLEN UND DEIN SELBSTWERTGEFÜHL ZU STEIGERN.