

Das kostenlose Workbook



SELBST | LIEBE

von Jutta Baur

www.Jutta-Baur.de
Alle Rechte vorbehalten

Selbstliebe, die dich von innen heraus erneuert

Kleines intensives Workbook

Einleitung:

Dieses Workbook ist kein Pflaster für alte Wunden. Es ist ein stilles Werkzeug, um dich an deine wahre Größe zu erinnern.

Es führt dich durch sieben klare Schritte, die nichts versprechen, aber alles möglich machen - wenn du dich aufrichtig dir selbst zuwendest.

Nicht, um besser zu werden. Sondern, um endlich wahrhaft du zu sein.

Halte nichts zurück. Das Leben tut es auch nicht.

Tag 1 – Die erste Entscheidung

Wahrheit:

Du wurdest nicht selbstkritisch geboren. Du hast es gelernt: Durch Blicke, Sätze, Erwartungen. Und du kannst dich auch wieder anders entscheiden.

Deine Aufgabe:

Beobachte dich heute ehrlich:

Wann machst du dich klein?

In welchen Situationen nimmst du dich selbst nicht ernst?

Notiere drei davon. Und schreibe zu jeder:

„Ich stehe auf meiner Seite.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Reflexion:

Was würde sich verändern, wenn du heute – nur heute – nicht gegen dich arbeitest, sondern für dich einsteht?

[illegible]

Tag 2 – Deine Wunde sehen

Wahrheit:

Deine Verletzlichkeit ist kein Makel. Sie ist der Ort, an dem du am meisten Wahrheit in dir findest.

Deine Aufgabe:

Denk an einen Moment, der wehgetan hat und dich bis heute geprägt hat. Schau ihn nicht weg.

Schreib dazu:

„Es war schwer und trotzdem bin ich weitergegangen.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Reflexion:

Was versteckst du noch heute vor dir selbst oder anderen, weil es dich schwach erscheinen lassen könnte?

[illegible]

Tag 3 – Das Ende der Selbstverleugnung

Wahrheit:

Wenn du dich immer wieder selbst übergehst, gewöhnst du dir ab, dich ernst zu nehmen. Und irgendwann glaubst du, das sei normal.

Deine Aufgabe:

Sag heute etwas, das du sonst verschluckst.
Eine Meinung. Ein Wunsch. Ein Nein.

Deine Reflexion:

Wie fühlt es sich an, deine Wahrheit auszusprechen, auch wenn sie unbequem ist?

[illegible]

Tag 4 – Körperliche Selbstliebe

Wahrheit:

Dein Körper ist nicht dafür da, zu gefallen. Er ist dafür da, dich durchs Leben zu tragen. Darum verdient er Achtung, nicht Urteil.

Deine Aufgabe:

Wähle ein Körperteil, das du oft ablehnst. Mache heute etwas Freundliches für genau diesen Teil von dir. Massiere ihn, creme ihn ein, halte ihn still.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Reflexion:

Welche abwertenden Gedanken möchtest du ab heute nicht mehr mit dir tragen?

[illegible]

Tag 5 – Loyalität zu dir selbst

Wahrheit:

Selbstliebe zeigt sich in dem, was du zulässt oder was du nicht mehr mitträgst. Sie zeigt sich in deinen Werten, nicht in deinen Worten.

Deine Aufgabe:

Schreibe drei Werte auf, die dir heilig sind. Und einen Moment , in dem du heute für sie einstehest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Reflexion:

Wo hast du dich früher geopfert, um Frieden zu wahren? Wie könnte es anders gehen?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tag 6 – Die alte Scham abstreifen

Wahrheit:

Scham trennt dich nicht nur von anderen, sondern vor allem von dir selbst. Du darfst sichtbar werden, ohne dich falsch zu fühlen.

Deine Aufgabe:

Benenne einen Bereich, für den du dich oft still schämst. Heute brauchst du genau dort nicht leise sein. Heute zeigst du dich.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Reflexion:

Was wächst in dir, wenn ich du dich nicht mehr verbirgst?

[illegible]

Tag 7 – Dein Eid an dich selbst

Wahrheit:

Es braucht Mut, dir selbst treu zu sein.
Besonders dann, wenn niemand applaudiert.
Aber genau das ist Selbstliebe: die stille
Entscheidung, dich selbst nicht mehr zu
verlassen.

Deine Aufgabe:

Formuliere einen Eid an dich selbst. Klar. Still.
Kraftvoll. Beispiel: *„Ich bin mir selbst treu –
auch wenn es niemand sieht.“*

Deine Reflexion:

Was versprichst du mir heute, das Bestand hat. Auch in schwierigen Zeiten?

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or answers. It features a series of evenly spaced, horizontal dashed lines across the entire width of the page, providing a guide for writing without being too restrictive like solid lines. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible.

Zum Abschluss:

Selbstliebe ist kein Ziel. Sie ist der Boden, auf dem du dein Leben neu aufbaust.

Wenn du fällst: Heb dich sanft wieder auf.

Wenn du zweifelst: Erinnere dich an deinen Eid.

Du bist nicht hier, um zu überleben. Du bist hier, um zu leben.

Und dafür brauchst du nur eines: Dich.

