



# SELBSTLIEBE JOURNAL

VON

EDITH MARIA

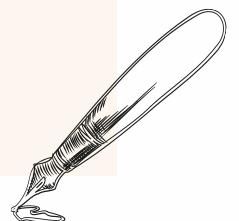


# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 1. SELBSTACHTUNG, SELBSTWERTSCHÄTZUNG

1. DENKE AN EIN VERHALTENSMUSTER, DAS DU IMMER WIEDER MIT ANDEREN ZU ERLBEN SCHEINST. SCHREIBE ES HIER AUF:

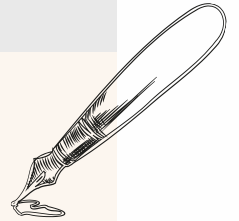
2. GEHE IN DIE STILLE, ENTSPANNE DICH UND FÜHLE IN DEIN INNERES. BITTE DEIN INNERES, WEISES SELBST, DIR ZU ZEIGEN, WAS DU DARAUS LERNST. AUF WELCHE WEISE LEHRT DICH DIESE ERFAHRUNG, DICH SELBST MEHR ZU REPEKTIEREN UND ZU LIEBEN?



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 1. SELBSTACHTUNG, SELBSTWERTSCHÄTZUNG

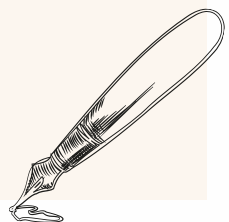
3. WELCHE SEELISCHEN EIGENSCHAFTEN ENTWICKELST DU AUFGRUND DIESER SITUATION? Z.B. MITGEFÜHL, EHRlichkeit, DEINE WAHRHEIT AUSZUSPRECHEN? VERANTWORTUNG FÜR DIE EIGENEN HANDLUNGEN ZU ÜBERNEHMEN?



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 2. DIE KUNST, SICH SELBST ZU LIEBEN

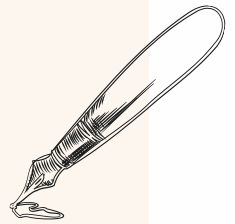
1. WORAN WÜRDDEST DU ERKENNEN, OB DU DIR SELBST GEGENÜBER  
LIEBEVOLL BIST?



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 2. DIE KUNST, SICH SELBST ZU LIEBEN

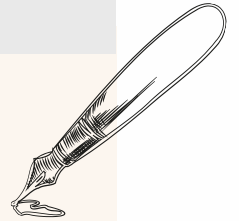
2. WIE WÜRD DER MORGIGE TAG AUSSEHEN, WENN ALLES, WAS DU TÄTEST, EIN AKT DER SELBSTLIEBE WÄRE?



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 2. DIE KUNST, SICH SELBST ZU LIEBEN

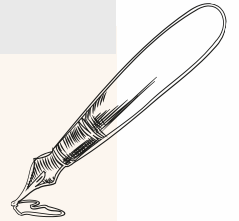
3. WIE WÜRDEST DU HANDELN, WENN DU IN FOLGENDEN BEREICHEN LIEBEVOLL MIT DIR SELBST UMGEHEN WÜRDEST: DEIN KÖRPER, DEINE PARTNERSCHAFT, DEINE ARBEIT?



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 2. DIE KUNST, SICH SELBST ZU LIEBEN

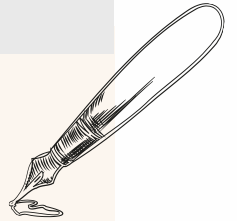
4. WAS KÖNNTEST DU MORGEN AUS SELBSTLIEBE IN DEINER PARTNERSCHAFT, FÜR DEINEN KÖRPER, DEINER ARBEIT TUN? SCHREIBE FÜR JEDEN BEREICH DREI BESTIMMTE DINGE AUF, DIE DU TUN KÖNNTEST.



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 3. ERKENNEN WER MAN IST

1. ERINNERE DICH AN ZWEI MENSCHEN, DIE IN DEINEM LEBEN EINE BEDEUTENDE ROLLE GESPIELT HABEN. DIE DICH INSPIRIERT UND MOTIVIERT HABEN.

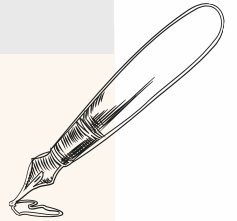




# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 3. ERKENNEN WER MAN IST

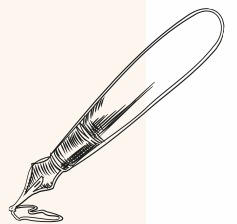
2. ERINNERE DICH AN ZWEI MENSCHEN, BEI DENEN DU DASSELBE ODER  
ÄHNLICHES BEWIRKT HAST. ERKENNE, DASS DU SELBST IM BESITZ DIESER  
EIGENSCHAFTEN BIST.



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 3. ERKENNEN WER MAN IST

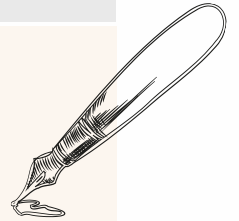
3. WELCHE DEINER CHARAKTERZÜGE WÜRDDEST DU GERNE MEHR ZUM AUSDRUCK BRINGEN? Z.B. FREUDE SCHENKEN, SICHERHEIT GEBEN, MITGEFÜHL, HUMOR. NOTIERE ALLE EIGENSCHAFTEN VON DIR, DIE DIR EINFALLEN UND FORMULIERE SIE DANN SO, ALS WÜRDEN SIE JEDEN TAG STÄRKER WERDEN. Z.B. MEIN GEFÜHL MIR UND ANDEREN SICHERHEIT ZU GEBEN, WIRD JEDEN TAG GRÖßER.



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 3. ERKENNEN WER MAN IST

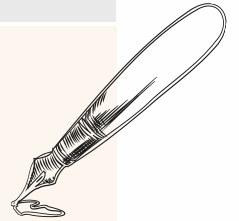
4. ÜBERLEGE DIR EINEN MENSCHEN ODER EINE SITUATION, BEI DER DU DIESE EIGENSCHAFT DIE KOMMENDE WOCHEN ANWENDEN KANNST.



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 4. INNEREN FRIEDEN FINDEN

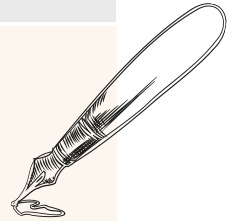
1. ERINNERE DICH AN DREI GELEGENHEITEN, BEI DENEN DU INNEREN FRIEDEN EMPFUNDEN HAST. SPÜRE DIESES GEFÜHL DES INNEREN FRIEDENS GANZ INTENSIV UND BESCHREIBE ES HIER.



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 4. INNEREN FRIEDEN FINDEN

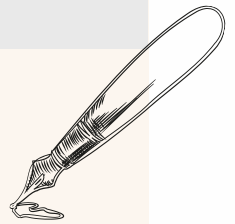
2. WAS KANN DICH AUS DER RUHE BRINGEN? BEENDE FOLGENDEN SATZ: "ICH KANN RUHIG BLEIBEN, AUßER WENN..." (Z.B. MEIN MANN SCHLECHTE LAUNE HAT)



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 4. INNEREN FRIEDEN FINDEN

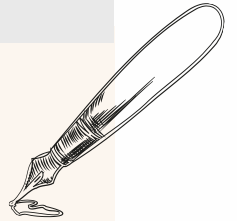
3. JETZT FORMULIERE JEDE DER OBEN GENANNTEN FESTSTELLUNGEN AUF POSITIVE WEISE UM. "MEIN STARKES, WAHRES INNERES SELBST BLEIBT GELASSEN UND ZENTRIERT AUCH WENN MEIN MANN SCHLECHTE LAUNE HAT. WÄHREND DU DAS TUST, ERLAUBE DIR DEINEN INNEREN, WAHREN KERN ZU SPÜREN. DEINE RUHE, DIE IMMER DA IST, WENN DU DEINE GEDANKEN ALS ILLUSION ERKENNST.



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 4. INNEREN FRIEDEN FINDEN

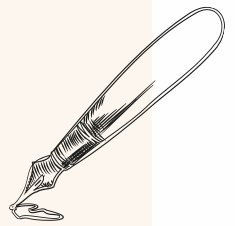
4. SAGE ZU DIR SELBST: "DER TEIL VON MIR, DER NICHT IN FRIEDEN IST, IST NUR KLEIN UND ICH IDENTIFIZIERE UND VERBINDE MICH JETZT MIT MEINEM STÄRKEREN WAHREN SELBST UND DIESER TEIL SENDET NUN LICHT IN DEN KLEINEN ÄNGSTLICHEN TEIL VON MIR."



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 5. DANKBARKEIT UND DAS GESETZ DER VERMEHRUNG

1. WELCHE DINGE IN DEINEM LEBEN, DIE DU BEREITS BESITZT, SCHÄTZT DU GANZ BESONDERS?





# SELBSTLIEBE JOURNAL

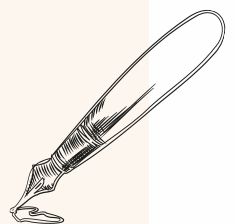
## 5. DANKBARKEIT UND DAS GESETZ DER VERMEHRUNG

2. WELCHE MENSCHEN SIND DIR WERTVOLL?

# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 5. DANKBARKEIT UND DAS GESETZ DER VERMEHRUNG

3. WELCHE DEINER VORZÜGE AN KÖRPER UND GEIST ERACHTEST DU ALS BESONDERS WERTVOLL?



# SELBSTLIEBE JOURNAL

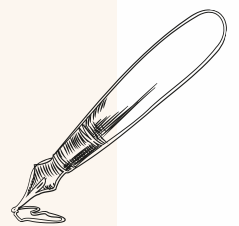
## 5. DANKBARKEIT UND DAS GESETZ DER VERMEHRUNG

4. RUFE DIESE WOCHE JEMAND ODER SCHREIBE IHM/IHR UND DRÜCKE DEINE WERTSCHÄTZUNG AUS. DU KANNST AUCH DIR EINEN BRIEF SCHREIBEN UND DEINE WERTSCHÄTZUNG DIR SELBST GEGENÜBER ZUM AUSDRUCK BRINGEN.

# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 6. FREUDE IN DEIN LEBEN HOLEN

1. SCHREIBE SIEBEN DINGE AUF, DIE DU GERNE TUST, BEI DENEN DU DICH WOHL FÜHLST, FÜR DIE DU DIR ABER IN DEN LETZTEN MONATEN NIE ZEIT GENOMMEN HAST. Z.B. EINFACH IN DER SONNE LIEGEN, EINE REISE UNTERNEHMEN, DICH MASSIEREN LASSEN, EIN BUCH LESEN, SPORT MACHEN.



# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 6. FREUDE IN DEIN LEBEN HOLEN

2. SCHREIBE NUN NEBEN DIE SIEBEN DINGE AUF, WAS DICH DARAN HINDERT DAS ZU TUN. IST ES ETWAS IM INNEREN ( Z.B. EIN GEFÜHL) ODER ETWAS IM ÄUßEREN? (Z.B. GELDMANGEL, EINE PERSON)

# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 6. FREUDE IN DEIN LEBEN HOLEN

3. WÄHLE NUN AUS DEN SIEBEN DINGEN, DREI AUS, DIE DIR AM MEISTEN FREUDE MACHEN WÜRDEN. ÜBERLEGE WELCHEN SCHRITT DU TUN KÖNNTEST, DAMIT SICH DIESE DINGE VERWIRKLICHEN LASSEN.

# SELBSTLIEBE JOURNAL

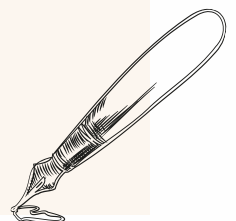
## 6. FREUDE IN DEIN LEBEN HOLEN

4. TRAGE NUN EIN DATUM IN DEINEN KALENDER EIN, AN DEM DU JEDER DIESEN FREUDEN VERWIRKLICHEN WILLST.

# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 7. FÜR EIN HÖHERES ZIEL LEBEN

1. DENKE AN EIN BESTIMMTES ZIEL, DAS DU GERADE VERFOLGST. SCHREIBE ES HIER AUF.





# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 7. FÜR EIN HÖHERES ZIEL LEBEN

2. SCHLIEßE DIE AUGEN UND DENKE AN EIN SYMBOL, DAS DIE ERFÜLLUNG DIESES ZIELS DARSTELLT, EINSCHLIEßLICH DEN ZWECK DAS ES FÜR DICH UND DIE MENSCHHEIT ERFÜLLT. ZEICHNE DAS SYMBOL JETZT HIER AUF ODER BESCHREIBE ES.

# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 7. FÜR EIN HÖHERES ZIEL LEBEN

3. NIMM DAS SYMBOL IN DIE HÄNDE UND ZIEHE ES AN DEIN HERZ. DANN FRAGE DICH:

a) WIE KANN DIESES ZIEL MEHR LICHT IN MEIN LEBEN BRINGEN?

b) WODURCH BRINGT ES LICHT IN DAS LEBEN ANDERER?

# SELBSTLIEBE JOURNAL

## 7. FÜR EIN HÖHERES ZIEL LEBEN

4. WELCHEN KLEINEN SCHRITT, WIE KLEIN ER AUCH SEIN MAG, KANNST DU HEUTE ODER DIE WOCHE IN RICHTUNG DIESES ZIELS MACHEN?

# SELBSTLIEBE JOURNAL

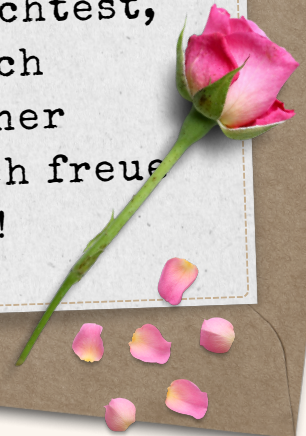
## 8. DANKE DIR SELBST

1. DU KANNST SO STOLZ AUF DICH SEIN. ICH GRATULIERE DIR VON HERZEN. SCHREIBE HIER AUF, MIT WAS DU DICH FÜR DEINE ARBEIT AN DIR SELBST BELOHNEN WIRST.

POSTCARD



DU LIEBE,  
wenn dir das Journal  
gefallen hat und du  
tiefer in deine  
Transformation  
einsteigen möchtest,  
dann schau dich  
gerne auf meiner  
Website um. Ich freue  
mich auf dich!



Alles Liebe  
Deine Edith

[www.edithmaria.de](http://www.edithmaria.de)



