

6 Tipps für mehr Selbstliebe

DEIN TÄGLICHES "INNERE STÄRKE-MANTRA"

» Akzeptiere und liebe deine Makel, denn sie machen dich zu dem, was du bist. Sie sind Teil deiner Persönlichkeit. Jede Narbe auf deiner Haut zeigt dir, welchen Weg du gegangen bist und was du geschafft hast. Sei stolz darauf!



» Traue dich, deine Makel zu zeigen. Denn meistens zieht man mit seinem Aussehen weniger Blicke auf sich, als man denkt.

» Deshalb: Gehe offen mit deinem Makel um und verstecke ihn nicht. Trage das, worauf du Lust hast, und tu, wonach dir ist.

» Bleibe ruhig, wenn dein Makel zum Gesprächsthema wird oder du darauf angesprochen wirst. Du zeigst anderen so, dass du gelassen damit umgehst und zufrieden mit dir selbst bist. Und du beweist so, dass es okay ist, nicht perfekt zu sein, und gehst damit als gutes Beispiel voran.



» Jeder kennt die Tage, an denen es einem schlecht geht – emotional oder körperlich. An solchen Tagen erinnere dich daran, wofür du im Leben dankbar sein kannst. Du lenkst so deinen Blick wieder auf das Positive und verharrst nicht in deinen negativen Gedanken.

» Und zum Schluss: Mach dir nichts aus den Meinungen anderer, denn es geht um deine Lebensqualität. Du musst niemandem etwas beweisen!



Baxter & LEBENLANG