

www.mana-spirit.ch/coaching

SELBSTLIEBE PRAKTIZIEREN

Akzeptiere dich – mit
all deinen Gefühlen
und Gedanken.

Lobe dich selbst und
sprich es laut aus.

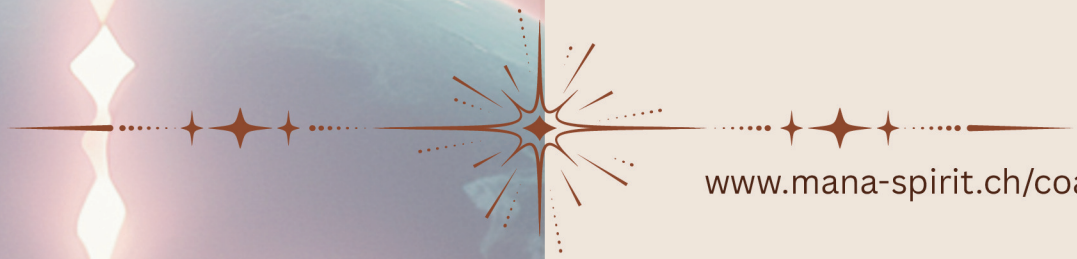


www.mana-spirit.ch/coaching

SELBSTLIEBE PRAKTIZIEREN

Sprich positiv von dir,
auch in Gedanken.

Sei dankbar für alles,
mögen die Sachen
noch so klein oder
unbedeutend sein.



www.mana-spirit.ch/coaching

SELBSTLIEBE PRAKTIZIEREN

Wertschätze deinen
Körper, er ist das
Zuhause deiner Seele.

Höre nie auf, an dir
zu arbeiten. Innerliches
Wachstum ist endlos.



www.mana-spirit.ch/coaching

SELBSTLIEBE PRAKTIZIEREN

Nimm dir regelmässig
Zeit für dich, ohne
schlechtes Gewissen.

Sei barmherzig, vor
allem zu dir selbst.



www.mana-spirit.ch/coaching

SELBSTLIEBE PRAKTIZIEREN

Glaube daran, dass du
alles schaffen kannst.

Schreibe deine Erfolge
auf und auch, wofür
du dankbar bist.