



[www.manaspirit.ch/coaching](http://www.manaspirit.ch/coaching)

## SELBSTLIEBE PRAKTIZIEREN

Akzeptiere dich - mit  
all deinen Gefühlen  
und Gedanken.

Lobe dich selbst und  
sprich es laut aus.



www.manaspirit.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.manaspirit.ch/coaching](http://www.manaspirit.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.manaspirit.ch/coaching

## SELBSTLIEBE PRAKТИZIEREN

Nimm dir regelmäßig  
Zeit für dich, ohne  
schlechtes Gewissen.

Sei barmherzig, vor  
allem zu dir selbst.



[www.manaspirit.ch/coaching](http://www.manaspirit.ch/coaching)

## SELBSTLIEBE PRAKТИZIEREN

Glaube daran, dass du  
alles schaffen kannst.

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