



Selbstwert im September 2020

	Du bist es wert, geliebt zu werden. Besonders von dir selbst.	Wandle einen negativen Gedanken in einen positiven um.	Trenn dich von einer Sache, die dich ärgert oder runterzieht.	Rede nur gut über dich selbst. Lobe auch die kleinsten Erfolge.	Was die anderen von dir denken? Sie denken noch nicht einmal über dich nach.	Sei nicht perfekt, sondern glücklich
Lächle. Auch ohne Grund.	Fühl dich wie ein Magnet, der das Glück magisch anzieht.	Tu heute eine Sache, die dir Spaß macht.	Nimm dir Zeit für einen Moment Ruhe.	Zieh dich besonders schön an; du gehst auf ein Date - mit dir selbst.		Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du selbst
Sei mit dir selbst zufrieden. Du brauchst keine Bestätigung im Außen.	Lerne, "Nein" zu sagen.	Führe ein Erfolgstagebuch.		Sei heute ein Star auf dem roten Teppich zur Oscar-verleihung.	Sei kreativ. Zeichne, schreibe, baue, singe.	Frage dich: WILL ich das? Will ich DAS? Will ICH das?
Stelle dir einen idealen Tag vor und setze eine Sache davon um..	Sei authentisch du selbst.	Gönne dir Luxus.	Wofür bist du heute stolz auf dich?	Bewege dich, als seist du eine Tänzerin.	Setze dir ein kleines Ziel und erreiche es. Feiere!	Gib dir jedes Mal, wenn du in einen Spiegel schaut, ein Kompliment.
Entdecke die Fülle um dich herum.		Lebe ein Leben, in dem du so sein kannst, wie du bist.	Tu etwas, wozu du Mut brauchst.	Sei dankbar dafür, DU zu sein.	