



inkl.
Meditation



Selbstliebe GUIDE

LERNE SELBSTLIEBE IN DEINEM ALLTAG ZU LEBEN &
ENDLICH DEINE FREIHEIT ZU SPÜREN...

MEINE 7 WIRKUNGSVOLLSTEN TOOLS FÜR MEHR
SELBSTLIEBE





HALLO DU *wundervolle* FRAU,

eine der grundlegenden Aufgaben in unserem Leben, ist der Selbstausdruck unseres wundervollen Seins und die volle Entfaltung unseres innewohnenden Potenzials.

Eine liebevolle Beziehung zu sich selbst beeinflusst nicht nur unsere eigenes Wohlbefinden, sondern trägt maßgeblich dazu bei, wie wir unser Leben gestalten.

Die Selbstliebe ist eine lebens-verändernde Kraft, welche tief in unserem Inneren wirkt. Sie ist elementar und bildet die Grundlage unsere Beziehungen zu anderen Menschen, zu unseren Finanzen, unserer Gesundheit, der beruflichen Erfüllung und der Art und Weise, wie du über dich selbst denkst und mit dir sprichst.

Solange du keine Liebe in dir findest, wirst du immer im Außen danach suchen.

Ich wünsche mir mit diesem Guide, dass er dich liebevoll dabei unterstützt, zu erkennen, dass das Leben für dich ist und du nicht länger im Stress gefangen bleiben musst und dein Leben als Kampf betrachtest.

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Dein Leben gehört dir und je mehr du dir deine Liebe erlaubst, desto erfüllter und leichter wird dein Leben.

Alles beginnt mit der Liebe zu dir selbst.

Wenn du beginnst die Liebe in dir selbst zu spüren, desto mehr Liebe wird in dein Leben zurückfließen.

So schön, dass du hier bist.

Deine Silke



Mit diesem Guide wirst du lernen:



Warum die Fähigkeit zur Selbstliebe in dir beginnt



Wie du dich selbst liebevoll annehmen kannst, wie du bist



Wie du dein Selbstbewusstsein stärkst & in deine Größe kommst



Wie du alte Limitierungen ausschaltest und wieder strahlst



Wie du dein volles Potenzial erkennst und danach dein Leben kreierst



Hier FINDEST DU



21 TAGE-CHALLENGE TIPPS



22 KRAFTVOLLE AFFIRMATIONEN
FÜR MEHR SELBSTLIEBE



7 POWERVOLLE SELBSTLIEBE
RITUALE FÜR JEDEN TAG



DEINE SELBSTLIEBE CHECKLIST



BONUS: DEINE
SELFLOVE MEDITATION

*ICH WÜNSCHE DIR VIEL FREUDE
UND EINE WUNDERSCHÖNE
SELFLOVE ZEIT MIT DEINEM
SELBSTLIEBE GUIDE!!*

Deine Silke



21 TAGE - CHALLENGE

Tipps



— 1 —

Mach dir Komplimente

Sag dir immer wenn du an einem Spiegel vorbei gehst etwas positives über die selbst.

Sei kreativ, es darf Spaß dir machen.

— 2 —

Nimm dich selbst nicht so ernst

Nimm dich wichtig, aber selbst nicht so ernst. Gehe mit einer Prise Humor durch die Welt. Sie wird es dir danken. Lache ohne Grund 3 mal täglich.

— 3 —

Denke positiv

Nimm dir die Zeit jeden Tag 3 positive Dinge aufzuschreiben oder zu denken. Schreiben wirkt dabei besser.

— 4 —

Vergleiche dich nicht mit anderen

Wenn du dich mit anderen ständig vergleichst, schadest du dir nur selbst. Du bist gut, so wie du bist. Hör auf damit! Sag dir etwas, für was du dankbar bist.

— 5 —

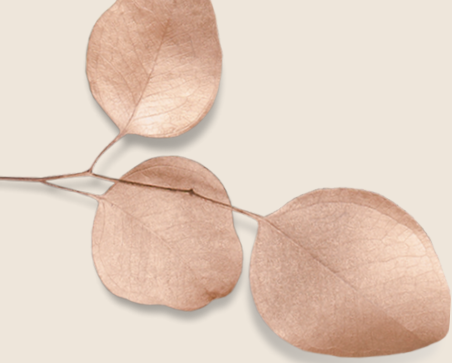
Mach Fehler

Lerne deine Fehler zu akzeptieren. Nur wer Fehler macht, bewegt sich voran. „Wer immer nur tut, was er schon kann, wird immer bleiben, wo er gerade ist“. Mach ´s einfach besser werden kannst du immer noch.

— 6 —

Beachte deine Bedürfnisse

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Achte zu aller erst auf deine Bedürfnisse, erst dann hast du die Kraft, um auch anderen zu helfen und deren Bedürfnisse zu erfüllen.



— 7 —

Hör auf dich zu entschuldigen

Du brauchst dich bei niemanden für dein Aussehen, deine Kleidung oder dein Wesen zu entschuldigen. Lass andere denken was sie wollen. Es sind ihre Gedanken.

— 8 —

Respektiere andere

Gehe mit anderen Menschen achtsam und auf liebevolle Weise um. Die Menschen, welche negative Dinge zu dir sagen, sprechen nur ihre eigene innere Wahrheit und wie sie die Welt sehen.

— 9 —

Feier und belohne dich

Du kannst deine Erfolge feiern! Überlege dir im Vorfeld, wie du dich belohnen möchtest, wenn du eine Aufgabe gemeistert hast. Trage es in deinen Kalender ein. es ist deine Zeit!

— 10 —

Setz dir Ziele

Was möchtest du in 3 Monaten, 1 Jahr, 5 Jahren erreicht haben. Ohne Ziele kein ankommen. Setz dir daher jeden Tag auch kleine Ziele, denn dadurch hast du weniger Stress und behältst deinen Fokus.

— 11 —

Lerne NEIN zu sagen

Du darfst dich von anderen lernen abzugrenzen. du musst nicht immer das tun, was andere von dir erwarten. Wenn dir etwas nicht gefällt, dann sagt einfach NEIN, ohne dich dafür zu rechtfertigen.

— 12 —

Lass Dinge los, die du nicht beeinflussen kannst

Ändere die Dinge, die in deiner Macht stehen. du kannst dir dabei jeden Tag die Frage stellen: Was kann ich ab heute anders machen? Und dann tu es auch! Und lass es zu, dass die Dinge aus der Vergangenheit auch gehen dürfen.

— 13 —

Lerne JA zu sagen

Komme in deine Kraft und nimm dir Zeit für dich. Sag "Ja" zu deinem wundervollen Leben. du hast nur dieses Eine.

— 14 —

Sei nachsichtig

Andere Menschen machen auch Fehler. Gehe mit den Wünschen und Bedürfnissen anderer auch wohlwollend um. Fehler gibt es nicht. Sei nicht so streng zu dir und anderen.

— 15 —

Sei achtsam

Gehe mit Achtsamkeit durch die Welt. Beachte dabei deine eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken. Alles was du fühlst ist gut und darf sein. Beobachte dich und dein Wesen behutsam.

— 16 —

Verbringe Zeit mit anderen

Teile deine Zeit am Besten mit den Menschen, die dir gut tun. Welche dich unterstützen und dir Energie geben. Positive soziale Kontakte sind wichtig und machen glücklicher und zufriedener.

— 17 —

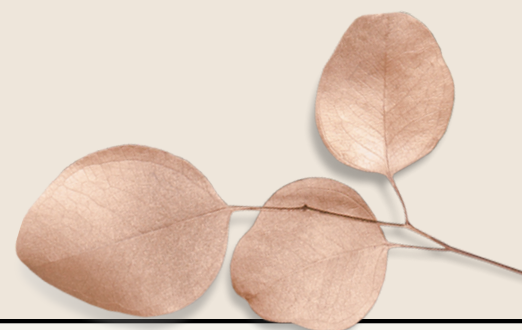
Lass Energieräuber los

Lass dich stattdessen auf inspirierende Menschen ein, knüpfe neue Kontakte, sei offen. Gehe auf das Leben zu. Denn du bist der Querschnitt der 5 Menschen, mit denen du dich jeden umgibst.

— 18 —

Sprich gut über andere

Wenn du dich immerzu im Meckern, Nörgeln und Beklagen befindest, so wirst du das auch in dein Leben ziehen. Achte also täglich darauf, was du sagst und auch denkst über andere. Lenke deine Gedanken auf das was schon gut läuft.





— 19 —

Sei ehrlich

Ehrlichkeit zu dir selbst lässt dich in deiner wahren Einzigartigkeit erstrahlen. Du brauchst dir selbst nichts vormachen. Sei wie du bist - authentisch.
Denn du bist genug!

— 20 —

Lerne deine Schwächen & Stärken kennen

Nobody is perfect. Unsere Ecken und Kanten machen uns zu dem, was wir wahrhaftig sind. Einzigartig. Verbessere dich von Tag zu Tag und du wirst sehen, dass du dir ein neues Leben kreierst und dabei DU sein kannst.

— 21 —

Übe dich in Dankbarkeit

Dankbarkeit ist neben der Liebe und Euphorie das Tools mit der höchsten Schwingung. Sie lässt dich sofort in eine höhere Energie bringen.

Schreibe dir täglich 3 Dinge auf, für die du in deinem Leben dankbar bist.



UNSERE WAHRE
AUFGABE IST ES,
GLÜCKLICH ZU SEIN.

22

KRAFTVOLLE Affirmationen

FÜR MEHR SELBSTLIEBE IM ALLTAG



Eine der wichtigsten Grundlagen wenn du mehr Selbstliebe in dir spüren möchtest, ist die Art und Weise, wie du über dich denkst und wie du mit dir sprichst.

Deine Gedanken lassen deine Gefühle entstehen und wie du dich fühlst, so sprichst du auch.

Sei dir also darüber bewusst, dass alles was auf die Worte "Ich bin..." folgt, zu deiner Identität und im Außen auch zur Realität wird.

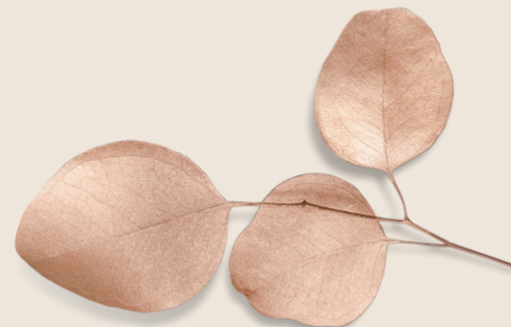
Wenn du dir ständig deine eigenen Geschichten erzählst, wie: "Ich kann das nicht.", "Ich bin nicht gut genug." oder "Ich habe das nicht verdient.", dann werden deine inneren Überzeugungen und Glaubenssätze zu deiner Identität.

Die gute Nachricht ist, dass du deine Gedanken so verändern kannst und dir eine liebevolle und bewusste Sprache antrainieren und lernen kannst.

Super kraftvoll sind hier Affirmationen. Diese positive Selbstbestätigung helfen dir dabei, dein Mindset auf das Positive zu konzentrieren.

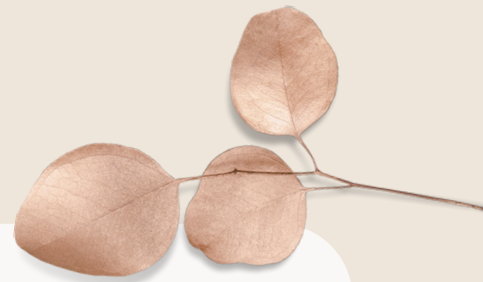
Die folgenden Affirmationen für mehr Selbstliebe kannst du ganz einfach in deinen Alltag integrieren. Du kannst sie dir am Morgen nach dem Aufstehen laut vorlesen, abends vor dem Einschlafen oder während des Tages immer wieder anschauen.

Lege deine Hand auf dein Herz, lese sie dabei langsam vor, atme tief ein und wieder aus, schließe für einen Moment deine Augen und spüre ihre Wirkung.



MEINE SELF-LOVE

Affirmationen



Ich bin wertvoll und gut so, wie ich bin.

Ich bin geliebt und wähle Liebe.

Ich bin ein Geschenk für die Welt.

Ich bin sicher getragen vom Fluss meines Lebens.

Ich gestalte mein Leben nach meinen Bedürfnissen.

**Ich habe es verdient ein glückliches zu
zufriedenes Leben zu leben.**

**Ich bin dankbar und demütig für alles
Positive in meinem Leben.**

Ich bin kraftvoll und gehe mutig meinen Weg.

Ich folge voller Vertrauen meinem Herzen.

**Ich habe ein grenzenloses kreatives
Potenzial in mir & lebe es.**

Ich bin dankbar für all die Liebe & das Licht in mir.

Ich bin Fülle und Fülle lasse ich in mein Leben.

Ich bin eine Kraft für das Gute.

Ich bin bereit gut für mich zu sorgen.

Ich bin stolz auf mich.

Ich bin einzigartig und zeige mich authentisch.

Ich lege meinen Fokus auf meine Fähigkeiten & Stärken.

Ich bin die Schöpferin meines Lebens.

Ich bin bereit zu mir selbst zu finden.

Ich liebe das Leben, denn das Leben spielt für mich.

Ich bin sicher in allem, was ich tue.

Ich bin frei und führe ein selbstbestimmtes Leben.



7 POWERVOLLE Selbstliebe RITUALE

Wenn du dich sofort besser fühlen möchtest und du mehr Power & Selbstbewusstsein bekommen willst, dann kannst du dich selbst stärken, indem du deine Körperhaltung änderst, drauf los tanzt, Dankbarkeit kultivierst, Ordnung ins Chaos bringst und einfach gute Laune kultivierst.



Die folgenden 7 Rituale sollen dich dabei unterstützen selbstbewusster, mutiger zu sein und dich im Alltag stark zu fühlen und dein Selbstwertgefühl größer werden zu lassen.





— 1 —

Sieger Pose

Diese Pose bringt dich sofort in das Gefühl von Erfolg und Selbstvertrauen, noch bevor du es erlebt hast. Stell dich aufrecht hin, mach deine Hände zu Fäusten und reiß deine Arme schwungvoll nach oben. Bleib in dieser Haltung für 60 sec.



— 2 —

Tanze dich frei

PLAY! Mach deine Lieblingsmusik an. Dein Körper wird sich sofort besser fühlen. Unser Herz & Hormonsystem werden aktiviert.



— 3 —

Sonnengruß

Aktiviere dein gesamtes System indem du 3 Runden den Sonnengruß übst. Ganz egal zu welcher Uhrzeit. Diese Yogaübung bringt dich sofort in eine höhere Energie.



— 4 —

Lache mit Stift

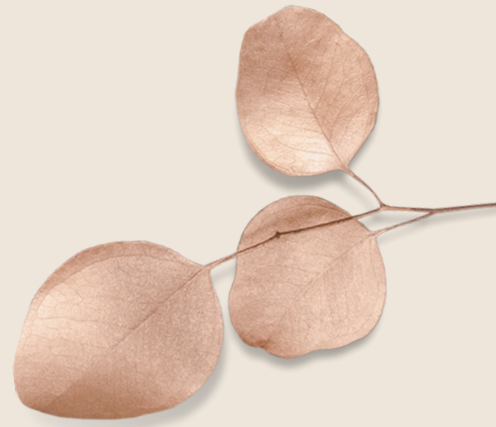
Diese kleine Übung hat eine riesengroße Wirkung auf dein Gehirn. Stecke den Stift entweder oberhalb der Lippen oder zwischen deine Zähne, geh vor einen Spiegel. Du sendest automatisch das Gefühl Glück ans Gehirn.



— 5 —

Schau in den Spiegel

Sag dir immer wenn du an einem Spiegel vorbei gehst etwas positives über die selbst. Sei kreativ, es darf Spaß dir machen.



— 7 —

Übe Dankbarkeit

Nimm ein Notizbuch oder einen Zettel und schreib dir 10 Dinge auf, für die du dankbar bist. Diese Fragen können dich unterstützen: Was hat mich heute schon zum Lächeln gebracht?

Für welche Person bin ich besonders dankbar? Welche alltäglichen Dinge sind eigentlich gar nicht selbstverständlich? Diese Übung hilft dir, deinen Fokus auf all das Schöne in deinem Leben zu lenken. Dankbarkeit ist ein absoluter Stimmungsbooster.



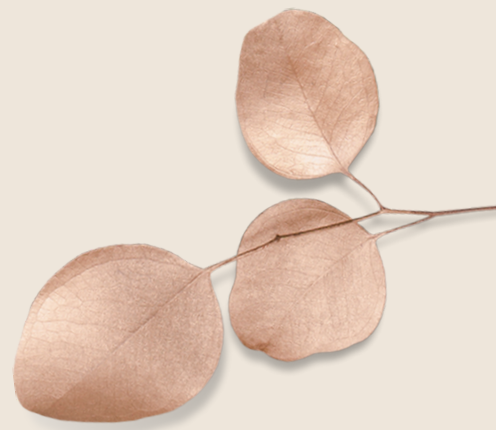
— 6 —

Schaffe Ordnung

Beseitige das Chaos auf deinem Schreibtisch und schaffe dadurch auch Klarheit in deinem Inneren. Räume auf, schreib Ziele auf, mach dein Bett. Neustart and GO!

CHECKLIST

Selbstliebe



DAILY

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Schenk dir ein Lächeln	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tue heute eine Sache, die dir gut tut .	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sage dir heute: Ich bin gut , so wie ich bin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erinnere dich an eine Sache, für die du dankbar bist.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mache 1 Minute Pause und atme tief durch	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WEEKLY

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Nimm dir Zeit für Selbstliebe Affirmationen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schreibe deine Gefühle & Gedanken auf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koche dein Lieblingsessen und genieße es in Ruhe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Selbstliebe

MEDITATION

Warum ist Meditation so wirkungsvolle?

Meditation kann helfen deine emotionale Regulation zu fördern. Durch die Meditation lernst du für dich zu unterscheiden, welche Gedanken & Gefühle du im gegenwärtigen Moment beobachten und zulassen möchtest.

Die Wissenschaft belegt, dass das regelmäßige Meditieren dich achtsamer werden lässt, du dich besser konzentrieren lernst und wie du in stressigen Situationen gelassener reagieren kannst.

Was eigentlich Meditation mit Selbstliebe verbindet?

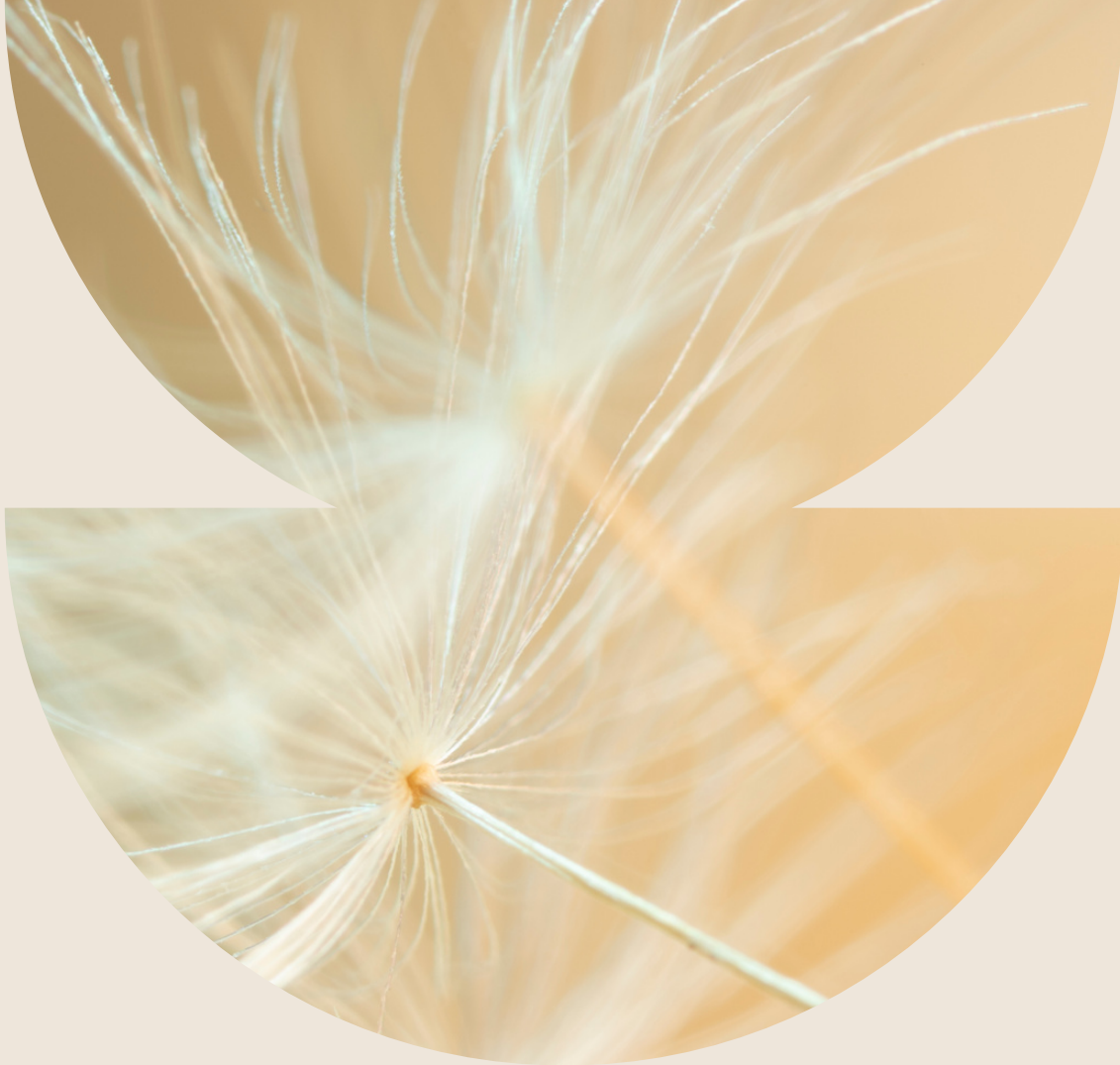
Beim Meditieren nimmst du dir für dich bewusst Zeit, um in deine Entspannung zu finden. Es ist ein Akt der Selbstliebe, wenn man auf sich und seine Bedürfnisse achtet.

Durch regelmäßiges Meditieren verbesserst du nachweislich dein Wohlbefinden, du wirst ruhiger, förderst deinen Schlaf und stärkst deine Abwehrkräfte. Jeden Meditation ist eine Geschenk an dich selbst!

Wie du am besten mit der Meditation startest

Finde einen ruhigen Raum, wo du ungestört bist und du dich wohlfühlst. Nimm dir zu Beginn ca. 15 min Zeit und lasse dich durch eine angeleitete Meditation führen, bevor du ohne Anleitung für dich meditierst. Ich lade dich ein mit mir in einer geführte Meditation **“Die Kraft der Selbstliebe” zu erkennen. ► Los geht’s!**





DU BIST GENUG!

Silke Kapustin



SO KANNST DU MIT MIR WEITERARBEITEN

Gemeinsam mit mir

.... nimmst du die Abkürzung & sparst Zeit auf deinem Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Ich habe sehr lange Zeit gebraucht, um dahin zu kommen, wo ich heute stehe. Auf meinem Weg habe ich viele Prozesse durchlaufen & ausprobiert, was zu mir passt.

Ich teile gern mit dir mein Wissen, welches praxisnah, humorvoll & leicht verständlich vermittelt wird.

Ich begleite dich gern auf deinem Weg...

LEBENSFREUDE GRUPPEN TRAINING

Happy
mindset in

Flow

Möchtest du dein Unterbewusstsein trainieren, endlich positive Gedanken fest in deinem Leben verankern und dabei in deine individuelle Entspannung eintauchen? Mein brandneues Training bietet dir die perfekte Mischung aus Coaching, Entspannungstools und Yoga-Elementen, um deine Veränderung zu ermöglichen.

Zum **"Happy Mindset in Flow" Online Gruppentraining** Start: 06. März 2024



LEBENSFREUDE COACHING PAKET

Mach deinen
Stress zum

Freund

Gewinne Klarheit über deine momentane Situation, deine Reaktionen auf herausfordernde Situationen und deine eigene Stresskompetenz. Werde dir deiner Werte und Ziele in 3-6 Monaten bewusst und übernimm selbstbewusst die Verantwortung für dich und dein Leben.

Zum **Kostenfreien Kennenlerngespräch**

THANK YOU FOR READING!



SILKE KAPUSTIN
YOGALEHRERIN 500H, STRESS- &
LIFECOACH, ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIN

WWW.GEMEINSAM-ENTSPANNT.ONLINE
[@SILKE.KAPUSTIN_STRESSABBAU](https://www.instagram.com/SILKE.KAPUSTIN_STRESSABBAU)

