

21 TAGE SELBSTLIEBE CHALLENGE



VON DARJA HENTSCHEL

MOIN MOIN

Ich bin Darja.

33 aus Hamburg, Networking für Ringana, Podcasting von: "Mit Selbstliebe zum Glück" und aus tiefstem Herzen Expertin für Selbstliebe und Bodypositivity.

Ich helfe Frauen ihren Körper wieder zu akzeptieren, mehr Selbstbewusstsein zu bekommen und ihre Selbstliebe zu stärken. Denn durch eine glückliche Beziehung zu Dir, erhältst du eine glücklichere Partnerschaft und Freundschaft.

Denn am Ende geht es nicht darum, dass du die perfekte Figur hast sondern, dass du dich in deinem Körper wieder zuhause fühlst und dich nicht ständig verurteilst.

Teile gerne deine Erfahrung mit mir.

Verlinke mich dafür einfach mit

@darja.hentschel
auf Instagram.

Ich freue mich von Dir zu hören.

*Danke Dir
für dein Vertrauen*





Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dich dazu entschieden.

an der 21 Tage Selbstliebe Challenge
mitzumachen! Und dir damit jeden Tag etwas
gutes zu tun!

Damit hast du dich für DICH entschieden! MEGA!
Du kannst richtig stolz auf dich sein!

Die nächsten 21 Tage wird es täglich eine Aufgabe
für dich geben, die einige Minuten in Anspruch
nehmen wird.

Und nun viel Spaß!



Bevor es los geht:

Selbstliebe- Commitment

Ich_____ stimme zu, dass ich:

- 1.lerne positiv über mich zu sprechen
- 2.mich selbst schätze und ermutige mich
3. Selbstmitgefühl übe
- 4.mit mir, wie mit meiner besten Freundin spreche!
- 5.auf meinen Körper und meine Bedürfnisse höre
- 6.Selbstbewusst werde
- 7.Mich Authentisch in einer Beziehung zeige
- 8.Meine Bedürfnisse und mein Wohlbefinden priorisiere
- 9.nach Hilfe frage
10. mich meine Trigger Punkte bewusst mache
11. meine Emotionen fühle und ehre
- 12.mir meine Vergangenheit verzeihe

Unterschrift: _____

Datum: _____

Und nun viel Spaß!

Lass uns deine Selbstliebe transformation beginnen...

TAG 1

Manifestiere dir deine Wünsche! Was sind deine Wünsche/Ziele? (Am Anfang kann dir dies auch schwer fallen, das ist auch vollkommen in Ordnung) Dann mache dir Aufgabe zu einem späteren Zeitpunkt erneut! Schreibe 3 Wünsche auf!

01

02

03



Zitat: Eines Tages klopft die Angst an dir Tür. Der Mut steht auf und
öffnet die tür! Niemand war da!

Also wovor hast du Angst? Schreibe alles auf!

TAG 2

ICH HABE ANGST VOR...



Wir haben 60.000 Gedanken am Tag- 90% drehen sich über uns.

TAG 3

Sei nicht so hart zu dir! Wie sprichst du mit dir wenn du einen Fehler machst? oder wenn die Hose aus dem Schrank doch nicht mehr passt!



"Ich bin" sind die stärksten Worte, die man sagen kann, denn niemand anderes kann für dich "Ich bin" sagen. Notiere dir drei starke "Ich bin.." Sätze
Schreibe Sie dir auf eine Klebenotiz und klebe Sie dir in deine Wohnung..

TAG 4

ICH BIN..



TAG 5

Hast du dich heute gut um dich gekümmert? Mach ein Check-IN!

Habe ich genug getrunken?



Wie war mein Schlaf?



Hab ich mich genug bewegt?



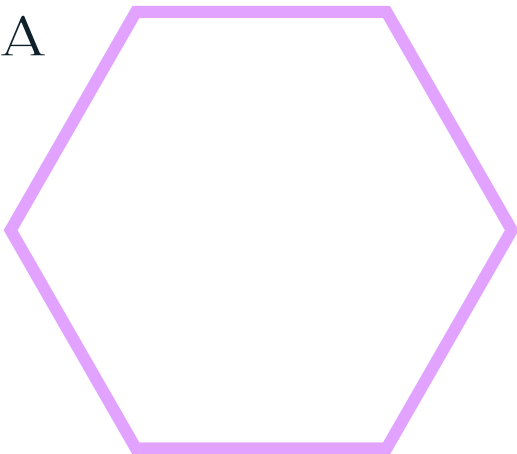
Hab ich genügend Pausen gemacht?



Frage 3 Personen aus deinem Umfeld was sie an dir Lieben!

TAG 6

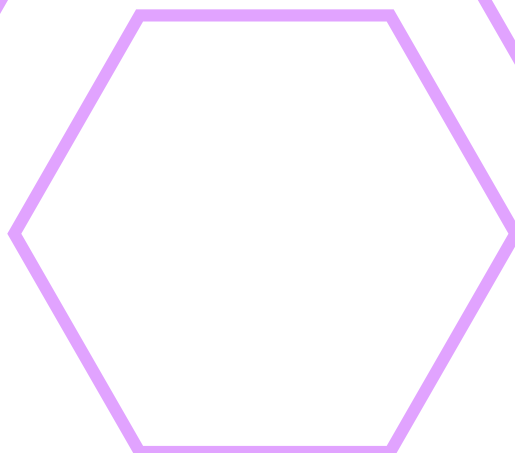
A



B



C



TAG 7

Feier dich 7 Tage sind um. Du hast dir jetzt schon 35 Minuten nur für dich geschenkt! (5 Minuten pro Aufgabe) Sage dir: Wow (Dein Name) Ich bin stolz auf dich! Mache deine Lieblingsmusik an und tanze! Spüre die Energie!



ZUSATZ: Was kannst du von dir lernen? Welche vergangene Herausforderung hast du bereits in deinen Leben gemeistert?



Wann hattest du das letzte Mal ein Date mit dir? Nicht mal eben spontan ne Maske auflegen sondern wirklich einen Festen Tag im Kalender nur für dich? Schreibe Dinge auf, die du nur mit dir machen kannst! Und Plane dir jetzt einen Tag für dich ein!

TAG 8

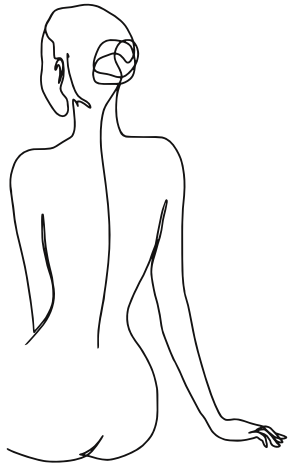
SAVE
THE
DATE



Wir denken häufig unser Wert ist an unserem Aussehen fest gemacht! Wir geben deswegen häufig ganz viel Zeit, Energie und Geld aus um unser Aussehen zu fixen!

TAG 9

Wir können sofort aufzählen, welche Körperstellen wir an uns nicht mögen. Aber welche Körperstellen magst du an dir? Schreibe 3 Dinge auf!





Zeit für Dankbarkeit!

Wofür bist du deinen Körper heute dankbar?

—> Höre dir meine Dankbarkeitsmeditation aus meinem

Podcast "Mit Selbstliebe zum Glück" an!

TAG 10



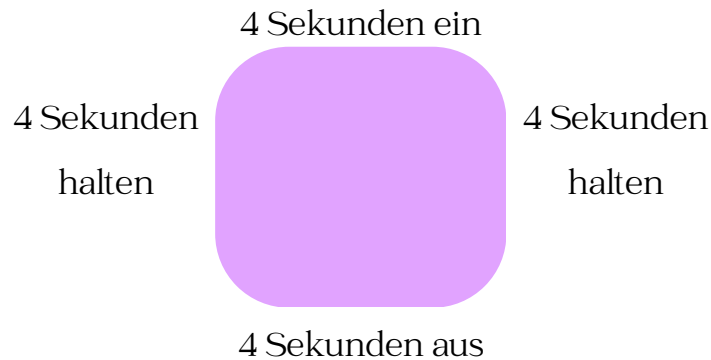
TAG 11

Wie atmest du? Schnell, langsam, tief oder flach?

Also schließe deine Augen und achte auf deinen Atmen! (Video)

→ Versuche während des Tags einmal zu schauen wie deine Atmung ist.

ÜBUNG:



Date deinen Körper! Creme deinen Körper ein, mache dir dazu einen Kerze an!

Lasse dir zeit! Massiere deinen Nacken, Beine oder Umarme dich und küsse dich!

Was sind deine Gedanken während dessen? und danach?

TAG 12



TAG 13

Ying oder Yang Energie–

Wo kannst du noch mehr Pausen in deinen Alltag einbringen? Sei es in Ruhe deinen Kaffee trinken oder einen Spaziergang machen. Oder doch mehr Yang Energie– indem Du ins tun kommst?



Was schenkt mir Energie? Was nimmt mir Energie?

TAG 14

ENERGIEGEBER:

ENERGIERÄUBER:



TAG 15

Heute darfst du während des Tages einmal rauszoomen und dich mit den Blick deiner besten Freundin betrachten. Frage dich: Was würde meine beste Freundin jetzt sagen? Wenn ich vor dem Spiegel stehe, einen Fehler mache, was neues anfangen?



Schreibe dir 5 positive Eigenschaften/Fähigkeiten auf über dich, die nichts mit deinem Körper zu tun haben! (Gehe auch hier wieder in den Blickwinkel deiner besten Freundin–Was würde Sie sagen?)

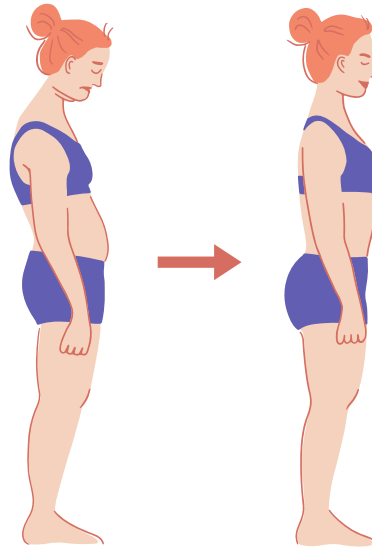
TAG 16



TAG 17

HALTUNG:

Hast du einen Aufrechten gang, Schulter nach hinten und Blick nach oben?
Oder gehst du gebückt und blickst nach unten? Achte heute auf deine Haltung!



Schenke dir eine kleine Aufmerksamkeit. Denn auch du bist in einer Beziehung mit dir! Und Du hast die Verantwortung dir Wünsche zu erfüllen bzw. dir eine Aufmerksamkeit zu schenken. Also koche dir dein Lieblingsgericht oder schenke dir Blumen! Egal was! Was wirst du dir heute schenken?

TAG 18





TAG 19

Wie Du Nein sagen kannst, ohne Nein zu sagen:

Wie du Nein sagen kannst ohne Nein zu sagen:

- Ich fühle mich gerade nicht danach. Können wir etwas anderes Machen?
- Das passt gerade für mich nicht. aber ich danke dir
- Ich möchte gerade lieber für mich sein.
- Ich glaube, dass ist dein Thema
- Das klingt sehr gut, allerdings rät mir mein Gefühl etwas anderes
- Ich habe mich umentschieden, dass fühlst sich für mich nicht richtig an.
- Danke, dass du an mich gedacht hast. Jedoch brauche ich gerade etwas anderes.
- Danke, dass du an mich denkst. Ich fühle mich sehr geschätzt.



Ich möchte jedoch nicht.

Traue dich heute einmal zu etwas oder jemanden
Nein! zu sagen! Schreibe deine Erfahrung und
Ängste auf!

TAG 20



TAG 21

Für die Zukunft!

Was möchtest du mehr und was weniger in dein Leben einladen. Denn erst wenn wir wissen was wir möchten, kann es auch zu uns kommen!

Hier darfst du alles notieren– Aufgaben, Glaubenssätze, Menschen, Dinge, Situationen, Orte, Gefühle/Emotionen, Zustände usw.

Davon möchte ich mehr:

Davon möchte ich weniger:



WOW!

du hast es geschafft!

Du hast Dich 21 Tage nur auf dich konzentriert und dir etwas gutes getan!

Du kannst richtig stolz auf dich sein!

Du befindest dich nun schon auf dem Weg zu mehr Selbstliebe!

Nimm all die Inspiration und Erkenntnisse mit auf deinen Weg und lass Sie feste Bestandteile deines Alltags werden!

Teile deine Erfahrung gerne mit mir auf Instagram und verlinke mich
@darja.hentschel

Es ist so schön, dass es dich gibt.

Deine Darja