

# 21 Tipps für mehr SELBSTLIEBE

Selbstliebe und Selbstakzeptanz sind die Pfeiler eines gesunden, glücklichen und freien Lebens. Es ist sehr wichtig, genug davon aufzubauen um dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen zu leben. // [www.umgekremgelt.at](http://www.umgekremgelt.at)

- Sei stolz auf dich und sprich über deine Erfolge.
- Sprich nur positiv mit und über dich selbst
- Bleib authentisch. Versuche nicht jemand anderes zu sein und passe dich nicht an.
- Sei dankbar und rufe dir in Erinnerung, was du bereits alles geschafft hast.
- Lebe nicht in der Vergangenheit.
- Bilde dich stets weiter.
- Vergleiche dich nicht mit anderen.
- Höre auf mit: jammern, lügen und lästern.
- Du kannst deine Gedanken und Gefühle beeinflussen. Nimm nicht jeden Gedanken ernst.
- Achte nicht auf jede Meinung.
- Höre auf, dich für alles zu entschuldigen.
- Akzeptiere, dass du es nicht allen Recht machen kannst.
- Nicht jeder Mensch muss dich mögen.
- Du musst nicht jeden Menschen mögen.
- Verbringe Zeit mit dir Alleine.
- Sage öfter Nein und setze Grenzen.
- Höre auf, dich zu be- oder verurteilen.
- Übe Meditation und fördere deine Spiritualität.
- Verzeihe dir liebevoll deine Fehler. Denke nicht ewig darüber nach.
- Praktiziere tägliche Selbstfürsorge.
- Werte dich nicht selber ab, nur damit sich andere besser fühlen.