

# Checkliste für Selbstliebe & Herzensverbindung

## ■ Körper & Bedürfnisse

- ■ Ich höre auf meinen Körper (Ruhe, Bewegung, Ernährung, Schlaf).
- ■ Ich gönne mir regelmäßig Pausen und Entspannung.
- ■ Ich sage „Nein“, wenn mir etwas nicht guttut.
- ■ Ich gehe achtsam mit meiner Energie um.

## ■ Emotionen & Gedanken

- ■ Ich nehme meine Gefühle ernst, ohne sie zu verurteilen.
- ■ Ich spreche liebevoll mit mir selbst (innerer Dialog).
- ■ Ich verzeige mir selbst alte Fehler und lasse Vergangenes los.
- ■ Ich erkenne negative Glaubenssätze und löse sie nach und nach.

## ■ Selbstwert & Selbstvertrauen

- ■ Ich kenne meine Stärken und bin stolz auf sie.
- ■ Ich erkenne meinen eigenen Wert, unabhängig von anderen.
- ■ Ich feiere kleine Erfolge und Fortschritte.
- ■ Ich traue mir Neues zu, auch wenn ich unsicher bin.

## ■ Beziehungen & Grenzen

- ■ Ich wähle Menschen, die mich respektieren und unterstützen.
- ■ Ich darf Grenzen setzen, ohne Schuldgefühle.
- ■ Ich vergleiche mich nicht ständig mit anderen.
- ■ Ich lasse los, was nicht mehr zu mir passt.

## ■ Herzensverbindung & Achtsamkeit

- ■ Ich nehme mir regelmäßig Zeit, still zu werden und nach innen zu spüren.
- ■ Ich folge meiner Intuition und vertraue meiner inneren Stimme.
- ■ Ich praktiziere Dankbarkeit und Mitgefühl – für mich und andere.
- ■ Ich fühle mich mit etwas Größerem verbunden (Natur, Leben, Seele, Universum).