

Selbstliebe klingt schön – aber fühlt sich oft verdammt schwer an.

Wie soll ich mich lieben, wenn ich an mir zweifle?
Wenn ich mich im Spiegel anschau und sofort meine Makel sehe?

Wenn ich mein Herz zu oft an die falschen Menschen verschenkt habe?

Ich kenne diese Fragen. Ich war dort.
Und ich kann dir sagen: Der Weg zur Selbstliebe ist nicht immer leicht – aber er lohnt sich.

Er beginnt mit einem einzigen Gedanken:
„Ich bin nicht perfekt, aber ich bin wertvoll.“

Es braucht keine tägliche Badewanne mit Rosenblättern (auch wenn das schön ist).
Es braucht nicht mal ständig gute Laune.

Was es braucht, ist Ehrlichkeit mit dir selbst, liebevolle Gedanken – und Mut, dich neu zu entdecken.

Hier sind 3 Dinge, die du dir ab heute öfter sagen darfst:

1. Ich darf Fehler machen.
2. Ich darf mich von Menschen entfernen, die mir nicht guttun.
3. Ich darf mir wichtig sein – jeden einzelnen Tag.
- 4.

Selbstliebe ist keine Einmalentscheidung.
Es ist ein tägliches Üben, Erinnern, Wachsen.

Und du bist dabei nicht allein.

