

SELBSTLIEBE LEGUNG

Deine innige Beziehung widerspiegelt die Beziehung zu Dir selbst! Es ist somit sehr wichtig Dein Selbst zu nähren und Dich selber so zu behandeln wie Du behandelt werden möchtest!

1. Beziehung zu Dir selbst - wie sieht es die Beziehung zu Dir selbst aus?
2. Bewunderswerte Eigenschaften - Welche Qualitäten liebst Du von Dir?
3. Abgelehntes Selbst - Deine Schattenseiten, die Teile von Dir welche mehr Liebe und Zustimmung benötigen
4. Loslassen - Vorurteile und Erwartungen, dass Du loslassen darfst um Dich mehr zu schätzen
5. More love - etwas liebevoll, dass Du jetzt für Dich machen kannst

SELF LOVE SPREAD

Your intimate relationship mirrors the relationship you have with yourself! It is important to learn to nurture yourself and treat yourself how you would like others to treat you!

1. Relationship to Self - What is the relationship with yourself like?
2. Admirable Qualities - The parts of yourself that are easy to love
3. Disowned Self - Your shadow aspects, the parts of yourself that need more love and acceptance from you
4. Release - Judgment and expectations that you need to release in order to be more loving to you!
5. More love - Something loving and nurturing that you can do for yourself right now

©peoplecare 2018