

Weil ich es mir wert bin!

SELBSTLIEBE



STEIGERN

by Margit Taraud - Tirolerhex



Namaste

Ich bin Margit Taraud und möchte dir die Chance bieten, nicht nur über Eigenliebe und Glück zu lesen, sondern dir eine praktische Anleitung geben, wie du mehr Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz erzeugst.

Meine Vision ist anderen auch so zu helfen, wie mir geholfen wurde, dies war auch die Motivation, dich mit meinem Wissen und diesem Workbook zu unterstützen.

"Wir kümmern uns um so viele Dinge jeden Tag, vergessen aber zu oft, auf uns selbst."

Alles Liebe deine Tirolerhex - Margit Taraud



Bereit für Schritt 1 - los geht's Eigenliebe steigern durch Affirmation

Lege deine Hände auf dein Herz und sage dir laut, aber mit viel Gefühl die Eigenliebe Affirmation:



Und wie fühlt sich das an?

Beim ersten Mal fühlt es sich meist noch komisch oder ungewohnt an, das ist völlig normal. Aber du wirst sehen wie sich das nach wenigen Tag positiv verändert!

Nimm dir kurz Zeit! Mach dir Gedanken, wann du diese Affirmation in deinen Alltag integrieren kannst.

TIPP: Am Morgen im Bett ist es am Besten, sollte es dir vor deinen Mitmenschen unangenehm sein, sprich es einfach ohne Ton oder flüstere es. Du kannst auch die Zeit nutzen wenn du alleine im Bad bist ;-)

Tipp 2: Du kannst die Affirmation mit Aromaölen verstärken. 1 Tr. in die Hand, mit Affirmation in Handflächen kreisförmig verteilen und mittels Handinhalation vor die Nase & Einatmen.



Selbstliebe

Wenn du dich selbst liebst,
beginnt sich alles zu verändern!

Das liebe ich an mir

Dafür nehme ich mir Zeit

Mini-Habit-Tracker

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wochenfazit
Woche 1	<input type="checkbox"/>	   						
Woche 2	<input type="checkbox"/>	   						
Woche 3	<input type="checkbox"/>	   						

Eine Gewohnheit zu verändern, braucht 7 - 21 Tage - Du schaffst das, bleib dran!



Weiter gehts mit Schritt 2

Eigenliebe steigern durch Meditation

Meditation verstärkt Affirmationen, bringt Ruhe und erneuert deine Zellen. Verändere deine Ausstrahlung, strahle mehr Selbstliebe aus und ziehe vermehrt positive Situationen an.

Du wirst dich wundern, was sich nach einigen Tagen verändert wenn du diese Meditation täglich machst.



Eigenliebe Relax Time
19 Minuten Eigenliebe Meditation



Vorteile der Meditation:

- 1.) Steigert das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- 2.) Fördert die emotionale und mentale Ausgeglichenheit

TIPP: Wenn du meine **Eigenliebe-Meditation** am Abend vor dem einschlafen machst, hast du 3 Vorteile.

- 1.) Verbessert die Schlafqualität
- 2.) Reduziert Stress
- 3.) Fördert positive Gedanken und Gefühle

Link: <https://www.youtube.com/@tirolerhex>



Schritt 3

Selbstliebe steigern durch Kontinuität

Kontinuität ist entscheidend, um deine Selbstliebe mit Affirmationen und Meditation zu steigern.

Durch regelmäßige Anwendung werden positive Veränderungen zur Gewohnheit, verankern sich tief im Unterbewusstsein und so erschaffst du mehr Lebensfreude-, Glücks-, und Erfolgsmomenten in deinem Leben.

Baue mit diesen 3 Schritten Vertrauen in dich selbst auf und vermeide negative Gedanken & Selbstkritik. Selbstliebe ist ein Prozess, der dich zu einem erfüllten Leben führt.



Entdecke die Kraft & Macht der Eigenliebe

Easy Steps zu mehr Liebe, Glück & Erfolg



TIPP:

Nutze den Routinetracker auf der nächsten Seite um deine Fortschritte besser sichtbar zu machen.



Selbstliebe - Routine Tracker

To-Do-Tracker

CHECKLISTE FÜR EINE WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
z.B -> Affirmation gemacht?	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✗
Affirmation (mit Aromaöl)							
Eigenliebe Meditation							

Gefühls-Tracker

CHECKLISTE FÜR EINE WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Gefühlslage	😞	😐	😍	😊	😍	😊	😍
Wie geht es dir?							
Wie hast du geschlafen?							

Wie waren diese Tage für dich? - Reflektiere

Schreibe auf was du erlebt oder was sich positiv verändert hat!



Blick in die Zukunft:

Möchtest du mehr in deinem Leben erreichen?

Glaubst du, dass du mehr verdient hast?

Hältst du es für realistisch, etwas zu verändern?

Entdecke neue Perspektiven:

Bereit in dich, dein Wissen und dein Glück zu investieren?

Mach den ersten Schritt zu einem glücklicheren Leben!

- 1x Co-Working
- 1x Fragestunde
- 1x Hexenpost



[Hier klicken & mehr erfahren](#)



Abonniere meinen Hexen-Podcast auf Youtube:

www.youtube.com/@tirolerhex/podcasts

Folge mir auf Instagram:

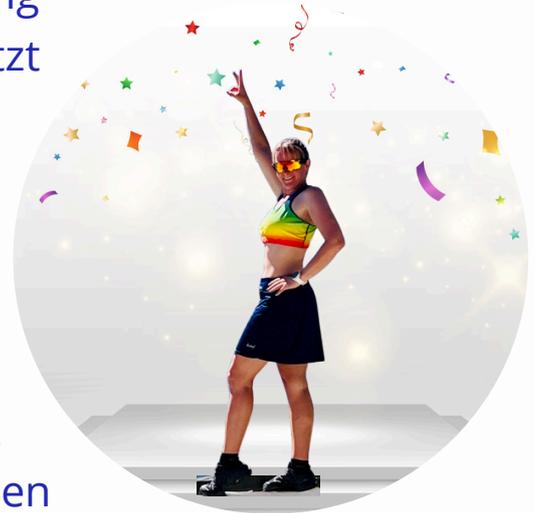
www.instagram.com/margit_taraud/

*Deine Tirolerhex
Margit Taraud*



Geschafft - Herzlichen Glückwunsch!

Egal ob du alle 3 Schritte zur Steigerung deiner Eigenliebe erfolgreich umgesetzt hast oder nur einen Teil davon, ein fantastisches Gefühl, oder?



Ich würde mich sehr über deine Erfahrungen und ein kurzes Feedback freuen, das ich, sofern du einverstanden bist, gerne ANONYM auf meiner Homepage veröffentliche.

Dein Beitrag hilft anderen Menschen dabei, die Wirksamkeit der 3 Schritte zu mehr Eigenliebe besser zu verstehen und zu schätzen. Vielen Dank im Voraus!

Wenn du Fragen oder Themen hast, zu denen du gerne eine Schritt-für-Schritt-Anleitung als Unterstützung benötigst, dann teile mir dies gerne mit, an: margit@tirolerhex.at

Alles Liebe deine Tirolerhex - Margit Taraud





Selbstliebe Affirmation

Ich liebe mich

Ich bin wertvoll

Ich bin & verdiene das Beste!

kamperischer Leitsatz - Tirolerhexen.at

