

Tagebuch: „Liebevolle Erfahrungen“

Selbstliebe ist unsere liebevolle Einstellung und wertschätzende Haltung uns selbst gegenüber.

Führ mind. 1 Woche lang täglich ein Tagebuch über deine Erlebnisse und Erfahrungen. Du wirst erstaunt sein, viel Liebe du in deinem Alltag entdeckst, auch wenn es zunächst nicht danach aussah. Liebe hat viele Gesichter und viele Formen. Und sie unterscheidet sich häufig von deinem eigenen Ausdruck und deinen Erwartungen und Wünschen, wie sie zu sein hat. Liebe ist so bunt und vielfältig wie wir Menschen.

Fragen zum Verhalten anderer

- ✓ Wo habe ich heute liebevolle Erfahrungen gemacht?
- ✓ Wo fühlte es sich an, als würde ich zu wenig Liebe erfahren? Oder gar keine?
- ✓ Wenn ich mich in den anderen hinein versetze: War es vielleicht doch ein Ausdruck von Liebe? Wie hat die andere Person mir diese Liebe gezeigt?

Fragen zu meinem eigenen Verhalten

- ✓ Wo habe ich mir heute selbst Liebe geschenkt?
- ✓ Wo war ich nicht liebevoll zu mir?
- ✓ Oder war ich es doch – so gut ich es in der Situation konnte?