



Wie du lernst, deinen Körper zu lieben

ÜBERZEUGUNGEN ÜBERPRÜFEN

- ♡ Finde heraus, welche inneren Überzeugungen dich davon abhalten, deinen Körper zu akzeptieren und zu lieben.
- ♡ Kommen dir solche Gedanken bekannt vor? „Niemand liebt mich, weil ich dick bin.“ „Dicke sind nicht schön.“ „An mir sieht alles scheiße aus.“ „Nie gelingt mir etwas.“ „Wenn ich schlank bin, dann...“
- ♡ Werde dir deiner negativen Glaubenssätze bewusst und überprüfe sie immer wieder auf ihren Wahrheitsgehalt.
- ♡ Mach dir klar, dass diese Glaubenssätze mit Angst und Zweifeln deine Lebenszeit und -qualität rauben.
- ♡ Möchtest du dich schlecht fühlen und immer darauf hoffen, dass alles besser wird, wenn du endlich deinen Idealkörper hast? Oder möchtest du dich JETZT in deinem Körper und deinem Leben wohlfühlen?
- ♡ Du hast das Recht auf dein bestes Leben, vollkommen unabhängig von deinem Gewicht!

VERGLEICHE VERMEIDEN

- ♡ Wenn du Medien konsumierst, die dir ständig das Gefühl geben, dass du unzulänglich bist, dann meide sie.
- ♡ Wenn Menschen deinen Körper ständig kritisieren, dann sprich sie darauf an oder meide sie, selbst wenn es Freunde oder deine Eltern sind.
- ♡ Mach dir bewusst, dass du der einzige Standard bist, nach dem du dich richten musst. Es ist egal, wie jemand anders aussieht. Du bist dein eigener Standard.
- ♡ Anstatt Menschen zu beneiden, die etwas haben, was du wirklich willst, nimm sie als Inspiration und Motivator.
- ♡ Gestalte dir eine Umgebung, die dich nicht in die Vergleichsfalle lockt, indem du zum Beispiel body-positiven Seiten in sozialen Medien folgst.
- ♡ Du hast das Recht darauf, dich in deinem Körper wohlfühlen und dieses Recht kann dir niemand nehmen.

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

- ♡ Stelle dich deinen Ängsten. Jede kleine Angst, die du überwindest, stärkt dein Selbstvertrauen und hilft, negative Glaubenssätze aufzulösen.
- ♡ Mach dir klar, dass Selbstbewusstsein und Gewicht zwei voneinander vollkommen unabhängige Bereiche sind. Du kannst dick und selbstbewusst sein.
- ♡ Nutze den kostenlosen Selbstbewusstseinsbooster, um dein Selbstbewusstsein und Körperbild in nur sechs Tagen aufzupäppeln.

KÖRPERBEWUSSTSEIN AUFBAUEN

- ♡ Body Positivity ist bedingungslos. Du kannst deinen Körper akzeptieren, auch wenn er nicht „perfekt“ ist.
- ♡ Werde dir bewusst darüber, dass dein Körper keine Dekoration, sondern ein Vehikel ist.
- ♡ Viele Menschen, die Probleme mit ihrem Körperbild haben, probieren ihren Körper gar nicht aus, weil sie davon ausgehen, dass sie ohnehin scheitern. Mach dir bewusst, dass du deinen Körper viel zu wenig kennst, um ihn zu hassen.
- ♡ Bewege deinen Körper. Schon kleine Aktivitäten im Alltag reichen aus. Lerne, was dein Körper gut kann und wo seine Grenzen liegen.
- ♡ Erkenne, dass auch du körperliche Vorzüge hast. Betone sie.
- ♡ Sei experimentierfreudig und probiere dich in der Mode aus. Das Leben ist zu kurz, um keine Kleider/Enganliegendes/Farben usw. zu tragen.

mit Liebe für dich von

www.marshmallow-maedchen.de

Möchtest du immer aktuell über Marshmallow Mädchens monatliche Geschenke informiert werden?
Dann gönne dir die Marshmallow Liebesbriefe – voller Inspiration, Body Positivity und Selbstliebe