

## 7 gute Tipps zur Selbst-Liebe

### **Tipp 1: Akzeptiere dich und deinen Körper**

Damit ist gemeint:

Du bist schön, genauso wie Du bist.

Egal ob Du vielleicht ein bisschen zu dick bist.

Oder vielleicht eine schiefe Nase hast.

Du bist genau richtig, so wie Du bist.



### **Tipp 2: Setz dich selbst nicht unter Druck**

Das heißt:

Es braucht nicht immer alles perfekt sein.

Du brauchst nicht immer die beste Person sein.

Und Du brauchst nicht so streng mit dir selbst sein.

Du darfst auch mal einen Fehler machen.



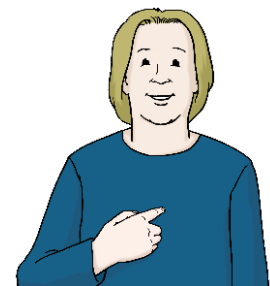
### **Tipp 3: Nimm deine Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahr**

Damit ist gemeint:

Höre auf dich selbst.

Nur Du allein weißt, was Du fühlst.

Und was Du brauchst.



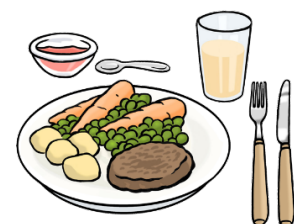
### **Tipp 4: Lass dir dein Essen schmecken**

Gutes Essen tut gut und ist wichtig.

Mit gutem Essen fühlt man sich wohl.

Also iss was Dir schmeckt und was Du gerne magst.

Aber achte dabei auch auf deine Gesundheit.



### **Tipp 5: Entspanne dich einfach mal**

Das heißt:

Du musst nicht immer nur arbeiten.

Man darf auch mal eine Pause machen.

Schau einfach mal nur auf dich.

Und entspanne dich ein wenig.



### **Tipp 6: Habe keine Zeit für schlechte Gedanken**

Damit ist gemeint:

Versuche immer positiv zu denken.

Positiv ist ein anderes Wort für gut.

Verschwende deine Zeit nicht mit schlechten Gedanken.

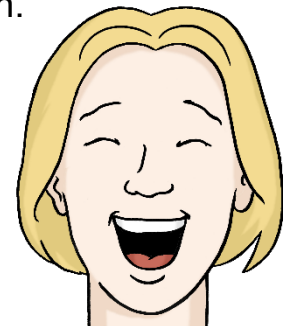
Zum Beispiel wenn du denkst:

Du bist nicht schön.

Dann denke immer daran:

Du bist schön genauso wie du bist.

Lasse schlechte Gedanken keinen Platz.



### **Tipp 7: Denke immer positiv**

Positiv ist ein anderes Wort für gut.

Manchmal sieht man viele Dinge oft zu negativ.

Negativ ist ein anderes Wort für schlecht.

Aber schau lieber, was dir Freude macht.

Überall findet man gute Dinge.

Man muss sie nur finden.



Die gezeichneten Bilder kommen von der © **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.**, Illustrator: Stefan Albers.