

Selbstliebe-Versprechen

Du bist nun eingeladen, dein ganz individuelles Selbstliebe-Versprechen zu gestalten. Vielleicht ist es ein erstes Bekenntnis für eine lebenslange Freundschaft mit dir selbst. Vielleicht ist es auch der Heiratsantrag an dich selbst. Und vielleicht ist es dein Traugelübde für den Moment, an dem du dich selbst heiraten magst.

Bitte schaue ganz liebevoll (darum geht's bei Selbstliebe im Kern!), was jetzt für dich dran ist, wozu du wirklich JA sagen kannst.

Dieser Prozess und dein Selbstliebe-Versprechen darf ganz und gar bei dir bleiben. Das zu wissen ist sehr wichtig. Im Nachklang ist Raum dafür, Teile von deinem Prozess oder auch Teile des Versprechens mit uns zu teilen, insbesondere wenn du dies bezeugen lassen magst.

Anregungen die den Beginn erleichtern können:

Ich mag/liebe an mir, dass ich...

Ich umarme mich auch in Momenten, in denen...

Ich gelobe, mich auch dann aufrichtig zu lieben, wenn ich...

Ich verspreche mir, mir selbst treu zu sein. Insbesondere, wenn...

Liebe*r _____, so, wie du bist, möchte ich mein Leben mit dir verbringen.