Dein Körper
Die Spiegelübung

Diese Übung ist die wirkungsvollste um deinen Körper lieben zu lernen.

1)

Stelle dich nackt vor den Spiegel und beschreibe was du siehst, ohne zu werten.

2)

Was gefällt dir an dir schon gut? Schau besonders darauf.

© Kleine Schule des Glücks
Kopieren und Vervielfältigung verboten

3)

Schenke auch jenen Teilen deines Körpers Beachtung, die du weniger magst. Sie jeden einzelnen Teil an und sag zu diesem Teil:

„Auch wenn ich noch nicht in Frieden mit dir bin, achte und ehre ich mich selbst.“

Notiere hier auf, wie sich der Bezug zu den weniger gemochten Teilen verändert.

Genieße deinen Körper.
Er ist das Gefäß für deine Seele.

© Kleine Schule des Glücks
Kopieren und Vervielfältigung verboten