# Spiegel-Übung

BETTINA BENNIES
Shine Coach

*"Liebe trägt alles, weiß alles, hält allem stand, akzeptiert alles liebevoll und vergibt nichts, denn sie weiß, dass niemandem und nichts vergeben werden muss."*
*-Neale Donald-*

Zusätzlich zu unserer Selbstliebe-Audio-Übung, gibt es hier noch eine kleine Aufgabe, die du ab jetzt täglich machen solltest.

Jeden Morgen oder Abend, stellst du dich vor den Spiegel und schaust dir selbst tief in deine Augen.

Deine Augen sind dein Tor zu deiner Seele.

Gönne dir jeden Morgen/Abend einen Moment, um dich selbst zu erkennen. Um dich wahrhaftig wahrzunehmen.

Dann sagst du:
„Deinen Namen“ ich bin stolz auf dich, dass ….(mindestens 2 Dinge)
„Deinen Namen“ ich gönne dir, dass ….(mindestens 2 Dinge)
„Deinen Namen“ ich liebe dich!

Das ist ein wunderschönes, sehr einfaches und so effektives Ritual, um den Tag zu beenden oder starten.

Damit du regelmäßig daran denkst, kannst du einen Post-it mit deinem Namen an den Spiegel kleben.

© Julia Sahm 2022