

# Selbstliebe

## Daily Journal

Datum: \_\_\_\_\_

Mo Di Mi Do FR SA SO

Ich liebe mich, weil ...

Heute vergebe ich mir, dass ...

Bestärkende Affirmation

Zur Selbstfürsorge werde ich heute ...

Ich fordere mich selbst heraus, ...

Ich nehme mir heute bewusst Zeit, um ...

Selbstliebe Reflexion