

333 Gründe

mich selbst zu lieben

Selbstliebe-Inspirationen für DICH



Gabriele Sirotek

333 Gründe

mich selbst zu lieben

Selbstliebe-Inspirationen für DICH

© 2025 Gabriele Sirotek

Illustrationen: Gabriele Sirotek selbst gezeichnet und mit Canva Pro

Umschlaggestaltung: Gabriele Sirotek mit Canva Pro

Foto: Gabriele Sirotek

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung von Gabriele Sirotek unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

VORWORT

Selbstliebe ist ein Wort, das oft verwendet, aber ganz selten wirklich gelebt wird. Dieses dich selbst an die erste Stelle in deinem Leben stellen und dich mit deiner eigenen Liebe befüllen, bis du ganz voll und satt bist, ist heute wichtiger denn je! Erst dann ist es nämlich wirklich möglich, Frieden in dir zu finden, ihn nach Außen zu bringen und für andere Menschen vollen Herzens da zu sein.

Wie oft messen wir uns in erster Linie an den Erwartungen anderer und suchen immer wieder nach äußeren Bestätigungen?

Was passiert, wenn wir aufhören, uns in diesem unaufhörlichen Streben nach Anerkennung zu verlieren und beginnen, den Blick auf uns selbst zu richten? Was passiert, wenn wir die Kraft in uns entdecken, die uns dazu befähigt, uns selbst mit all unseren Ecken und Kanten zu lieben - als die Person, die du wirklich bist?

„333 Gründe mich selbst zu lieben“ ist eine Einladung, dir selbst die Liebe zu schenken, die du verdient hast, und dich von der Tiefe deines Herzens daran zu erinnern, dass du in deiner Einzigartigkeit vollkommen bist.

Es sind nicht die großen, monumentalen Taten, sondern die kleinen, stillen Momente, die dir immer wieder zeigen, wie außergewöhnlich du bist.

‘Die Kaiserin in dir’, wie ich diese liebevolle Kraft in dir so gerne nenne, lebt nicht in Perfektion, sondern in Authentizität. Sie ist weise und mutig, aber auch verletzlich und voller Mitgefühl. Dieses Buch lädt dich ein, diese Kaiserin zu ehren, indem du ihr diese tiefe und bedingungslose Liebe schenkst, die sie verdient.

Jeder Grund, den du in diesem Buch entdeckst und mit dem du in Resonanz gehst, ist ein Geschenk an dich selbst. Ein Lichtstrahl, der dir den Weg zeigt, wie du mit all deinen Facetten in Liebe und Vertrauen zu dir selbst leben kannst. Du bist nicht nur gut genug, du bist absolut perfekt, genau in deiner Einzigartigkeit. Manchmal ist der erste Schritt zu einem erfüllten Leben einfach, sich selbst in seiner vollen Schönheit zu erkennen und zu lieben.

Ich lade dich daher ein, in diese Seiten einzutauchen, ‘die Kaiserin in dir zu erwecken’ und dich mit jedem Grund, den du hier neu entdeckst, umformulierst oder auch zusätzlich zu den 333 für dich passend findest, mehr zu lieben.

Nur, wenn wir uns selbst lieben, können wir die Welt mit der Liebe füllen, die sie so dringend braucht. Es ist Zeit, dich in deiner vollen Größe zu sehen, zu umarmen und einfach zu lieben!

Alles Liebe und viel Freude dabei,

Gabriele

Ich liebe mich, weil ...

- ... ich einzigartig und unverwechselbar bin.
- ... ich schon viele Herausforderungen gemeistert habe.
- ... ich fähig bin, Liebe zu geben und zu empfangen.
- ... ich meine Fehler akzeptiere und aus ihnen lerne.
- ... ich meinen Körper respektvoll und fürsorglich behandle.
- ... ich die Fähigkeit habe, mich selbst zu motivieren.
- ... ich stolz auf meine Erfolge bin - egal wie klein sie erscheinen.
- ... ich kreativ bin und finde immer neue Wege, Dinge zu tun.
- ... ich eine starke innere Stimme habe, die mich leitet und auf die ich immer mehr höre.
- ... ich erkannt habe, dass ich es verdiene glücklich zu sein.
- ... ich der wertvollste Mensch in meinem Leben bin.
- ... ich mir die Zeit nehme, mich selbst zu pflegen und für mich zu sorgen.
- ... ich mich immer wieder selbst finde, egal, wie oft ich mich verliere.
- ... ich jeden Tag ein Stück mehr in meine wahre Kraft komme.
- ... ich die Fähigkeit entwickelt habe, mit mir selbst geduldig zu sein.
- ... ich mich mittlerweile vollständig akzeptiere - mit all meinen Stärken und Schwächen.
- ... ich meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche akzeptiere - ohne mich selbst zu übergehen.
- ... ich gelernt habe, mir selbst zu verzeihen.

Ich liebe mich, weil ...

... ich immer wieder die Kraft finde, mich zu heilen.

... ich meine Grenzen kenne und diese respektiere.

... ich in der Lage bin, für mich selbst zu sorgen, emotional und körperlich.

... ich gelernt habe, mich selbst zu beruhigen und innere Ruhe zu finden.

... ich Verantwortung für mein Leben übernehme und mich selbst nicht verlasse.

... ich meine Bedürfnisse und Gefühle anerkenne und dafür Sorge, dass es mir gut geht, bevor ich mich selbst verliere.

... in der Lage, meine Wünsche und Träume zu erkennen und - Schritt für Schritt - zu erfüllen.

... ich ein wertvoller Teil meiner Gemeinschaft bin.

... ich viel mehr als die Summe meiner Fehler bin.

... ich meine Schwächen anerkenne und meine Stärken stärke.

... weil dankbar für alles bin, was ich erreicht habe.

... ich ein guter Freund und ein zuverlässiger Partner bin.

... ich immer mehr erkenne, dass wahre Liebe bei mir selbst beginnt.

... ich mir bewusst Zeit nehme, um meine Seele zu nähren und mich mit positiven Gedanken zu umgeben.

... ich die Fähigkeit habe, aus meinen Fehlern zu lernen, ohne mich selbst zu verurteilen.

... ich akzeptiere, dass ich nicht perfekt sein muss, um vollkommen zu sein.

... ich mich selbst jeden Tag ein Stück mehr annehme.

Ich liebe mich, weil ...

... ich immer den Mut hatte, weiterzugehen.

... ich meine eigenen Gefühle akzeptiere und sie zulasse, ohne sie zu unterdrücken.

... ich mir bewusst Zeit für meine Bedürfnisse und Wünsche nehme.

... ich den Mut habe, mich selbst zu hinterfragen und damit zu wachsen.

... ich meine eigenen Ideale und Visionen liebe.

... ich immer bereit bin, von anderen zu lernen.

... ich ein offenes Herz für neue Erfahrungen habe.

... ich auf meine Intuition vertraue.

... ich meinen Körper liebe, wie er ist, und mich um ihn kümmere.

... ich in der Lage bin, mit stressigen Situationen umzugehen.

... ich kreativ bin und viele Ideen habe, die die Welt bereichern können.

... ich mutig genug bin, Risiken einzugehen, wenn es notwendig ist.

... ich auch die kleinen Dinge im Leben genieße.

... ich in der Lage bin, zu vergeben - mir selbst und anderen.

... ich ein wertvoller Mensch bin - unabhängig von meiner Vergangenheit.

... ich erkannt habe, dass ich es verdiene, geliebt und geschätzt zu werden.

... ich eine aktive Gestalterin meines Lebens bin.

Ich liebe mich, weil ...

... ich meine Ängste annehme, ohne sie als Schwäche zu betrachten.

... ich mir selbst so viel Verständnis schenke, wie ich es einem Freund tun würde.

... ich meine eigene Würde anerkenne und mich mit Respekt und Wertschätzung behandle.

... ich immer wieder die Kraft finde, an mich zu glauben.

... ich mir die Freiheit gebe, mein eigenes Leben zu gestalten.

... ich meine eigene Bedeutung und meinen eigenen Wert erkannt habe.

... ich meine eigene Gesellschaft sehr schätze.

... ich akzeptiere, dass ich nicht perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.

... ich es liebe, neue Dinge auszuprobieren.

... ich dankbar für die Menschen bin, die mich lieben und unterstützen.

... ich die beste Mutter und Partnerin bin, die ich gerade sein kann.

... ich ein wunderschöner Mensch bin - innen wie außen.

... ich meine eigenen Talente und Fähigkeiten anerkenne.

... ich darauf vertraue, dass alles zur richtigen Zeit zu mir kommt.

... ich es mir wert bin, meine Wünsche und Ziele zu erkennen und zu verfolgen.

... ich mich selbst auch dann liebe, wenn ich Fehler mache.

... ich mich selbst ernst nehme und meine Gefühle respektiere.

Ich liebe mich, weil ...

... ich fähig bin, mich selbst zu unterstützen, wann immer es nötig ist.

... ich weiß, dass ich genug bin, so wie ich bin.

... ich weiß, es zu verdienen gesund und glücklich zu sein.

... ich meine Ängste erkennen und überwinden kann.

... ich in der Lage bin, in jeder Situation das Beste zu sehen.

... ich immer meine eigenen Entscheidungen treffen und sie respektieren kann.

... ich fähig bin, mich selbst zu schätzen.

... ich ständig dazu lerne und wachse.

... ich die Tatsache akzeptiere, dass Veränderung Teil des Lebens ist.

... ich es genieße, mein eigenes Leben aktiv zu gestalten.

... ich mich selbst ernst nehme, auch wenn andere es nicht tun.

... ich meine Wahrheit spreche und aufrichtig zu mir selbst bin.

... ich mir selbst erlaube, glücklich zu sein, unabhängig von äußeren Umständen.

... ich mich selbst liebe, schätze und akzeptiere, so wie ich bin.

... ich bereit bin, mich von alten Glaubenssätzen und Denkmustern zu befreien.

... ich mir die Zeit nehme, mich selbst zu feiern und zu würdigen.

... ich gelernt habe, mich selbst zu trösten und zu beruhigen, wenn ich es brauche.

Ich liebe mich, weil ...

... ich immer nach Wegen suche, mich zu verbessern, ohne mich zu verurteilen.

... ich das Vertrauen habe, dass ich immer das Beste für mich tue.

... ich weiß, dass ich einzigartig und wertvoll bin.

... ich in der Lage bin, mit meinen Ängsten und Unsicherheiten umzugehen.

... ich mich selbst in meinen Schwächen annehme und erkenne, dass ich in meiner Unvollkommenheit perfekt bin.

... ich die Schöpferin und Gestalterin meines eigenen Lebens bin.

... ich gelernt habe, mir selbst zu vergeben und Frieden mit meiner Vergangenheit zu schließen.

... ich meine Gedanken respektiere und mich nicht von negativen Überzeugungen leiten lasse.

... ich mich selbst in allen Phasen meines Lebens annehme, - ohne mich selbst zu kritisieren.

... ich stolz auf die Person bin, die ich geworden bin, und mich dafür liebe.

... ich weiß, dass meine Gefühle wertvoll sind, und ich mir die Zeit, sie zu fühlen und zu verstehen.

... ich erkenne, dass meine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die der anderen.

... ich mich auch akzeptiere, wenn ich noch nicht alles erreicht habe, was ich mir wünsche.

... ich stolz auf das bin, was ich schon erreicht habe.

... ich die Verantwortung für mein eigenes Glück übernehme.

Ich liebe mich, weil ...

... ich akzeptiere, dass ich an manchen Tagen weniger energiegeladen bin, und mir die Erlaubnis gebe, mich auszuruhen.

... ich in der Lage bin, aus meinen Fehlern zu lernen und daran zu wachsen.

... ich mich selbst respektiere.

... ich gesunde Entscheidungen für mein Wohl treffe.

... ich mich selbst ermächtige, meine Träume zu leben.

... ich keine Bestätigung von außen brauche, um meinen Wert zu kennen.

... ich mich akzeptiere - auch wenn ich mal nicht perfekt arbeite.

... ich mich selbst genug schätze, um in mich zu investieren.

... ich mich um mein körperliches und emotionales Wohl kümmere.

... ich erkannt habe, dass wahre Selbstliebe mit Akzeptanz beginnt.

... ich mich selbst annehme - auch wenn die Welt es nicht tut.

... ich fähig bin, mich selbst zu ermutigen, wenn ich an mir zweifle.

... ich ein einzigartiger Ausdruck des Lebens bin.

... ich mich selbst ernst nehme, auch wenn andere mich nicht verstehen.

... ich gelernt habe, meine eigene Quelle der Freude zu sein.

... ich mir selbst die Erlaubnis gebe, glücklich zu sein.

Ich liebe mich, weil ...

... meine Liebe zu meiner Familie unerschütterlich ist.

... ich ein gutes Herz habe und von Natur aus mitfühlend bin.

... ich erkenne, es zu verdienen, in Frieden mit mir selbst zu leben.

... ich meine eigenen Erfolge erkenne und feiere.

... ich meine Fehler als Teil meines Wachstums akzeptiere und liebe.

... ich stark und widerstandsfähig bin.

... ich wähle, glücklich zu sein - unabhängig von äußeren Umständen.

... ich ein Mensch bin, der Liebe und Freude verbreitet.

... ich jemand bin, der Win-Win-Situationen schafft.

... ich anderen ihren Erfolg und ihr Glück gönne.

... ich eine großartige Version meiner eigenen Kreativität und Fantasie bin.

... ich meine eigene Gesellschaft liebe.

... ich voller Potenzial und Möglichkeiten bin und diese auch sehe.

... ich andere 'anstupse' und damit ins Tun bringe.

... ich darauf vertraue, dass das Leben mir immer das Beste bringt.

... ich ein wundervoller Ausdruck meiner einzigartigen Persönlichkeit bin.

... ich meine Zeit und Energie vermehrt in mich selbst und auch in andere investiere.

... ich fähig bin, über meinen Tellerrand zu blicken.

... ich es wert bin, respektiert und geliebt zu werden.

Ich liebe mich, weil ...

... ich darauf vertraue, dass das Leben mir hilft, mein wahres Selbst zu finden.

... in der Lage bin, meine eigenen Gefühle auszudrücken und anzunehmen.

... ich fähig bin, mich selbst zu lieben, auch in meinen schwächeren Momenten.

... ich darauf vertraue, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.

... ich in der Lage bin, mir selbst immer wieder neue Chancen zu geben.

... ich die Schöpferin meines eigenen Glücks bin.

... ich in jeder Situation Liebe und Freude finden kann.

... ich meine eigenen Entscheidungen und die Wege, die ich gehe respektiere.

... ich die beste Freundin für mich selbst bin.

... ich weiter gehe, auch wenn mein Weg holprig ist.

... ich jederzeit in der Lage bin, mich neu zu erfinden.

... ich mir selbst treu bleibe - egal, was andere sagen.

... ich mich selbst in allen Facetten meines Lebens annehme.

... ich mich selbst nicht überfordere, sondern achtsam mit mir umgehe.

... ich die Verantwortung über alle Bereiche mein eigenes Leben übernommen habe.

... ich stolz darauf bin, wer ich bin und mich selbst bedingungslos liebe.

... ich mich selbst wertschätze und meine Zeit achtsam gestalte.

Ich liebe mich, weil ...

... ich darauf vertraue, dass ich in jeder Situation für mich selbst sorgen kann.

... ich weiß, dass ich immer die beste Entscheidung für mich treffe.

... ich mich selbst in allen Formen der Veränderung annehme und stolz auf meine Entwicklung bin.

... ich immer wieder die Kraft finde, aufzustehen, egal wie oft ich falle.

... ich mich selbst in all meiner Schönheit sehe.

... ich die Fähigkeit habe, mich selbst zu trösten und zu heilen.

... ich immer nach Wegen suche, mich selbst und auch andere besser zu verstehen.

... ich mir die Zeit nehme, mich selbst zu würdigen und dankbar zu sein.

... ich der wichtigste Mensch in meinem Leben bin.

... ich meiner Familie viel Zeit und Geduld entgegenbringe.

... ich für meine Familie Sorge, auch wenn es manchmal schwierig ist.

... weil ich mit meiner Familie Verantwortung teile und keine Angst habe, zu helfen.

... ich weiß, dass finanzielle Freiheit möglich ist, und ich daran arbeite.

... ich mich für finanzielle Sicherheit engagiere und diese anstrebe.

... ich mein Geld wertschätze und mit Achtsamkeit behandle.

Ich liebe mich, weil ...

... ich mir selbst erlaube, auch in schwierigen familiären Zeiten ruhig zu bleiben.

... ich meine Familie unterstütze und gleichzeitig meine eigenen Grenzen wahre.

... ich mir selbst die Liebe gebe, die ich in einer Partnerschaft erwarte.

... ich in der Lage bin, Liebe zu geben, ohne mich selbst zu verlieren.

... ich mich in einer Partnerschaft selbst respektiere und diese Selbstachtung auch erwarte.

... ich in meinen Beziehungen authentisch bleibe.

... ich in einer Partnerschaft meine Wünsche und Gefühle klar kommuniziere.

... ich bereit bin, an mir selbst zu arbeiten, um meine Beziehung zu stärken.

... ich meine Beziehung respektiere und pflege.

... ich mir selbst die Anerkennung gebe, die ich in einer Partnerschaft brauche.

... ich in einer Beziehung sowohl meine Unabhängigkeit als auch meine Verbundenheit zu meinem Partner liebe.

... ich mir selbst Erlaubnis gebe, in einer Partnerschaft zu wachsen und mich zu entfalten.

... ich in der Lage bin, meine Kinder mit Liebe und Fürsorge zu erziehen.

... ich als Elternteil stets mein Bestes gebe.

... ich meine Kinder in ihrer Einzigartigkeit respektiere und fördere.

Ich liebe mich, weil ...

... ich meinen Kindern ein gutes Vorbild bin.

... ich in der Lage bin, geduldig mit meinen Kindern umzugehen.

... ich meine Kinder in ihrer Entwicklung unterstütze und ihnen Raum zum Wachsen gebe.

... ich meinen Kindern die Liebe gebe, die sie brauchen, und mir selbst auch diese Liebe schenke.

... ich mich für die Erziehung meiner Kinder engagiere und stets an meiner eigenen Weiterentwicklung arbeite.

... ich immer wieder die Kraft finde, meinen Kindern bedingungslose Liebe zu schenken.

... ich in meinen Freundschaften authentisch bleibe.

... ich die Bedeutung echter Freundschaften in meinem Leben anerkenne.

... ich es genieße, mit meinen Freunden Spaß zu haben und das Leben zu feiern.

... ich meinen Freunden zeige, wie wichtig sie mir sind.

... ich in meinen Freundschaften immer Ehrlichkeit und Verständnis walten lasse.

... ich mich mit positiven, unterstützenden Freunden umgebe.

... ich meine Freundschaften so gestalte, dass sie auf Liebe, gegenseitigem Respekt und Freude basieren.

... ich eine Freundin bin, die immer wieder Liebe und Unterstützung gibt.

... ich mit meinen Freunden Momente der Freude und des Lachens teile.

Ich liebe mich, weil ...

... ich in meinen Freundschaften sowohl Empathie als auch Klarheit zeige.

... ich mich selbst nicht verliere, um meinen Freunden zu gefallen, sondern wahre Freundschaften schätze.

... ich weiß, dass wahre Freundschaft auf Gegenseitigkeit basiert.

... ich mich jeden Tag für meine eigene GlücklicheIT entscheide.

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Ich liebe mich und bin dankbar, für ...

- ... die Liebe, die ich mir selbst gebe.
- ... die treue Freundin, die ich mir selbst bin.
- ... meine innere Stimme, die ich immer besser höre und die immer das Beste für mich möchte.
- ... meine Bereitschaft, mich ständig weiterzuentwickeln.
- ... meine Emotionen, die mir zeigen, wer ich wirklich bin.
- ... die Fehler, die ich mache, weil ich sie als Gelegenheit zum Wachstum sehe.
- ... meine Eigenständigkeit und die Fähigkeit, für mich und meine Bedürfnisse selbst zu sorgen.
- ... die Grenzen, die ich mittlerweile setzen und auch einhalten kann.
- ... meine Zeit, die ich auf dieser Erde habe, die ich schätze und bewusst nutze.
- ... die Kontrolle, die ich mit zunehmender Achtsamkeit über meine Gedanken und Emotionen habe.
- ... die Möglichkeit, negative Gedanken bewusst loszulassen und sie mit positiven Gedanken zu ersetzen.
- ... für das Mitgefühl, mit dem ich mir selbst begegne - auch in schwierigen Zeiten.
- ... die Fähigkeit, mich selbst zu motivieren und nicht aufzugeben.
- ... die Stärke, die ich in mir trage, um mich durch Herausforderungen zu navigieren.
- ... die Fähigkeit, meine Träume in Realität umzusetzen.
- ... die Kraft, jeden Tag neu anzufangen.
- ... das tiefe Vertrauen in meine Entscheidungen.

Ich liebe mich und bin dankbar, für ...

... die Quelle von positiver Energie, die ich für mich und auch andere Menschen bin.

... die Erlaubnis, die ich mir selbst gebe, Fehler machen zu dürfen und daraus zu wachsen.

... mein Leben und dafür, dass ich es in meinen eigenen Händen halte.

... die Art und Weise, wie ich mich immer wieder neu erfinde.

... meine Fähigkeit, mich selbst zu unterstützen, wenn ich mich niedergeschlagen fühle.

... die Zeit, die ich mir nehme und in meine persönliche Entwicklung investiere.

... die Freiheit, meine eigene Wahrheit zu leben.

... meine Eigenständigkeit und meine Fähigkeit, mich selbst zu lieben.

... meinen Mut, mich selbst zu akzeptieren, auch wenn andere mich kritisieren.

... meine innere Stärke, die ich erkenne und immer wieder nutze.

... meinen Körper, dem ich die Pflege und Fürsorge gebe, die er verdient.

... die Bereitschaft, mich selbst zu umarmen, auch wenn ich mich mal verloren fühle.

... meine Fähigkeit, mich selbst zu motivieren und neue Ziele zu setzen.

... meine inneren Ressourcen, die mich immer wieder stärken.

Ich liebe mich und bin dankbar, für ...

... die Art und Weise, wie ich mich selbst bedingungslos akzeptiere.

... die Liebe, die ich mir selbst schenke und empfangen großzügig empfangen.

... die Bereitschaft, mich zu heilen und alte Wunden loszulassen.

... die Freiheit, die ich mir gebe, authentisch zu sein.

... die Stärke, die ich immer wieder in mir finde, um weiterzugehen.

... mein Mitgefühl mit mir selbst - in schwierigen Zeiten.

... all die positiven Erfahrungen in meinem Leben.

... die Fähigkeit, mich selbst zu ermutigen.

... Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.

... das Vertrauen in mich, dass alles, was ich brauche, bereits in mir ist.

... die Kraft in mir, jede Herausforderung zu überwinden.

... meine Fähigkeit, anderen zu helfen und sie zu unterstützen.

... die Zeit, die ich mit mir selbst verbringe.

... die Fähigkeit, in jedem Moment des Lebens Frieden zu finden.

... meine inneren Stärken und dass ich sie auch auslebe.

... meine Ängste, die sich zeigen, weil ich sie so überwinden und weitergehen kann.

... meine Fähigkeit, Liebe zu mir selbst zu empfangen.

... die Freiheit, mich selbst zu entfalten.

Ich liebe mich und bin dankbar, für ...

... meine Rolle innerhalb meiner Familie und wie ich mich mit Fürsorge einbringe.

... meine Fähigkeit, mit meiner Familie gemeinsam zu wachsen.

... die Lektionen, die ich von meiner Familie gelernt habe.

... meine Fähigkeit, meine Familie bedingungslos zu lieben.

... meine Partnerschaft, die auf gegenseitigem Respekt und Liebe basiert.

... meine Unabhängigkeit, die ich in meiner Beziehung bewahren kann.

... die Möglichkeit, die Bedürfnisse meiner Kinder wahrzunehmen und darauf einzugehen.

... die Freundschaften, die ich in meinem Leben habe, die auf Vertrauen und Respekt basieren.

... die Freundschaften, die ich im Laufe meines Lebens aufgebaut habe.

... die Kraft, in meinen Freundschaften meistens Verständnis und Empathie zu zeigen.

... die Möglichkeit, in meinen Freundschaften immer wieder neue Werte des Gebens und Nehmens zu finden.

... mein Lernen mit meinem Seelenhund, der mich täglich neu herausfordert und mir gleichzeitig zeigt, was bedingungslose Liebe ist.

...

...

...

Ich liebe mich und bin stolz darauf, ...

... wie weit ich schon gekommen bin.

... meine Individualität immer zu bewahren.

... wie ich mich entwickelt habe und was ich dabei gelernt habe.

... die Fähigkeit zu haben, mich selbst zu beruhigen und in schwierigen Zeiten auch ruhig zu bleiben.

... dass ich bereit, meine Vergangenheit hinter mir zu lassen.

... dass ich mir mittlerweile die Zeit nehme, um mich zu entspannen und zu regenerieren.

... enorme Fortschritte in meinem Leben gemacht zu haben.

... schon vieles in meinem Leben erreicht zu haben.

... die Kontrolle über meine Finanzen übernommen zu haben.

... die Verantwortung für mein Geld zu tragen.

... dass ich gelernt habe, meine Finanzen zu verwalten.

... in meiner finanziellen Bildung Fortschritte gemacht zu haben.

... den Mut zu haben, neue Wege zur Verbesserung meiner finanziellen Situation zu gehen.

... meine Schulden abgebaut und Verantwortung für meine Finanzen übernommen zu haben.

... meine finanziellen Fehler zu akzeptieren und daraus zu lernen - ohne mich dafür zu verurteilen.

... dass ich finanziellen Wohlstand nicht als Selbstverständlichkeit, sondern als Ziel anschaue.

Ich liebe mich und bin stolz darauf, ...

... dass ich meine Arbeit und den Wert, den ich damit für mich und andere schaffe, respektiere.

... die Fähigkeit zu haben, mit finanziellen Rückschlägen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

... dass ich den Wert des Sparens und Investierens erkannt habe.

... meine Ausgaben bewusst und achtsam zu gestalten.

... weil ich finanzielle Freiheit als Teil meiner Lebensziele annehme.

... dass ich mir Ziele für mein finanzielles Wohl setze und diese verfolge.

... verantwortungsvolle Entscheidungen in Bezug auf Geld zu treffen.

... dass ich mir die Erlaubnis gebe, finanziellen Wohlstand zu verdienen.

... dass ich nicht von materiellen Dingen abhängig bin, aber sie genieße, wenn ich sie mir leisten kann.

... der Kern meiner Familie zu sein, der Liebe und Unterstützung gibt.

... meiner Familie eine starke Stütze und Unterstützung zu sein.

... dass ich die Bedürfnisse meiner Familienmitglieder wahrnehme und darauf eingehe.

... dass ich meine Familienbeziehungen schätze und aktiv pflege.

... dass ich die Konflikte innerhalb meiner Familie konstruktiv anspreche und Lösungen suche.

Ich liebe mich und bin stolz darauf, ...

- ... dass ich in meiner Familie eine positive Rolle spiele.
- ... dass ich in meiner Familie Liebe gebe und empfange.
- ... dass ich die Werte und Traditionen meiner Familie respektiere, während ich auch meinen eigenen Weg gehe.
- ... dass ich es schätze, mit meiner Familie wertvolle Momente zu teilen.
- ... für die Werte und die Kultur meiner Familie dankbar zu sein.
- ... dass ich in einer Beziehung immer auf meine eigenen Bedürfnisse achte.
- ... wie ich meine Partnerschaft pflege und gemeinsam mit meinem Partner wachse.
- ... weil ich in meiner Beziehung die Balance zwischen Geben und Nehmen wahre.
- ... weil ich in meiner Partnerschaft Vertrauen aufbaue und halte.
- ... weil ich in meiner Partnerschaft Mitgefühl und Unterstützung zeige.
- ... wie ich in meiner Beziehung Konflikte respektvoll löse.
- ... weil ich auch in der Partnerschaft meine Bedürfnisse nicht vernachlässige.
- ... weil ich in einer Beziehung auf Gleichwertigkeit und Liebe achte.
- ... weil ich die Verantwortung für meine Rolle in der Partnerschaft annehme.
- ... weil und wie ich meine Kinder unterstütze und ihnen Werte vermittele.

Ich liebe mich und bin stolz darauf, ...

... dass ich meiner Verantwortung als Elternteil gerecht werde.

... weil ich mit meiner Liebe und Fürsorge dazu beitrage, dass meine Kinder zu selbstbewussten Menschen werden.

... wie ich meine Kinder ermutige, ihre Träume zu verfolgen.

... weil ich in schwierigen Zeiten für meine Kinder da bin.

... die beste Mutter zu sein, die ich sein kann.

... dass ich meine Kinder zu liebevollen und respektvollen Menschen erziehe.

... wie ich meinen Freunden Unterstützung und Liebe gebe, ohne mich selbst zu verlieren.

... wie ich für meine Freunde da bin, wenn sie mich brauchen.

... dass ich mit meinen Freunden auf Augenhöhe kommuniziere.

... dass ich meine Freundschaften pflege und aufrechterhalte.

... dass ich als Freundin eine gute Ratgeberin und Unterstützerin bin.

... weil ich es verstehe, meine Freundschaften zu pflegen und wertzuschätzen.

... weil ich in schwierigen Zeiten auf meine Freunde zählen kann und umgekehrt.

... weil ich immer bemüht bin, für meine Freunde da zu sein, ohne mich selbst zu verlieren.

... wie ich in meinen Freundschaften authentisch bleibe.

Ich liebe mich und bin stolz darauf, ...

... wie ich mit meinen Freunden in schwierigen Zeiten zusammenhalte.

... weil ich wahre Freundschaften schätze und mich in ihnen immer weiterentwickle.

... weil ich es genieße, das Leben mit meinen Freunden zu teilen.

... eine treue Freundin zu sein und echte Verbindungen zu schätzen.

... dass ich durch Freundschaft immer wieder meine eigene Stärke erkenne.

... dass ich Freunde habe, die mich so lieben, wie ich bin.

... die Fähigkeit zu haben, meine Freundschaften im Gleichgewicht zu halten.

... in meinen Freundschaften Liebe und Verständnis zu geben und zu empfangen.

... dass ich nicht aufhöre an meine Visionen und Träume zu glauben und daran zu arbeiten.

... dass ich immer an das Gute im Menschen glaube.

...

...

...

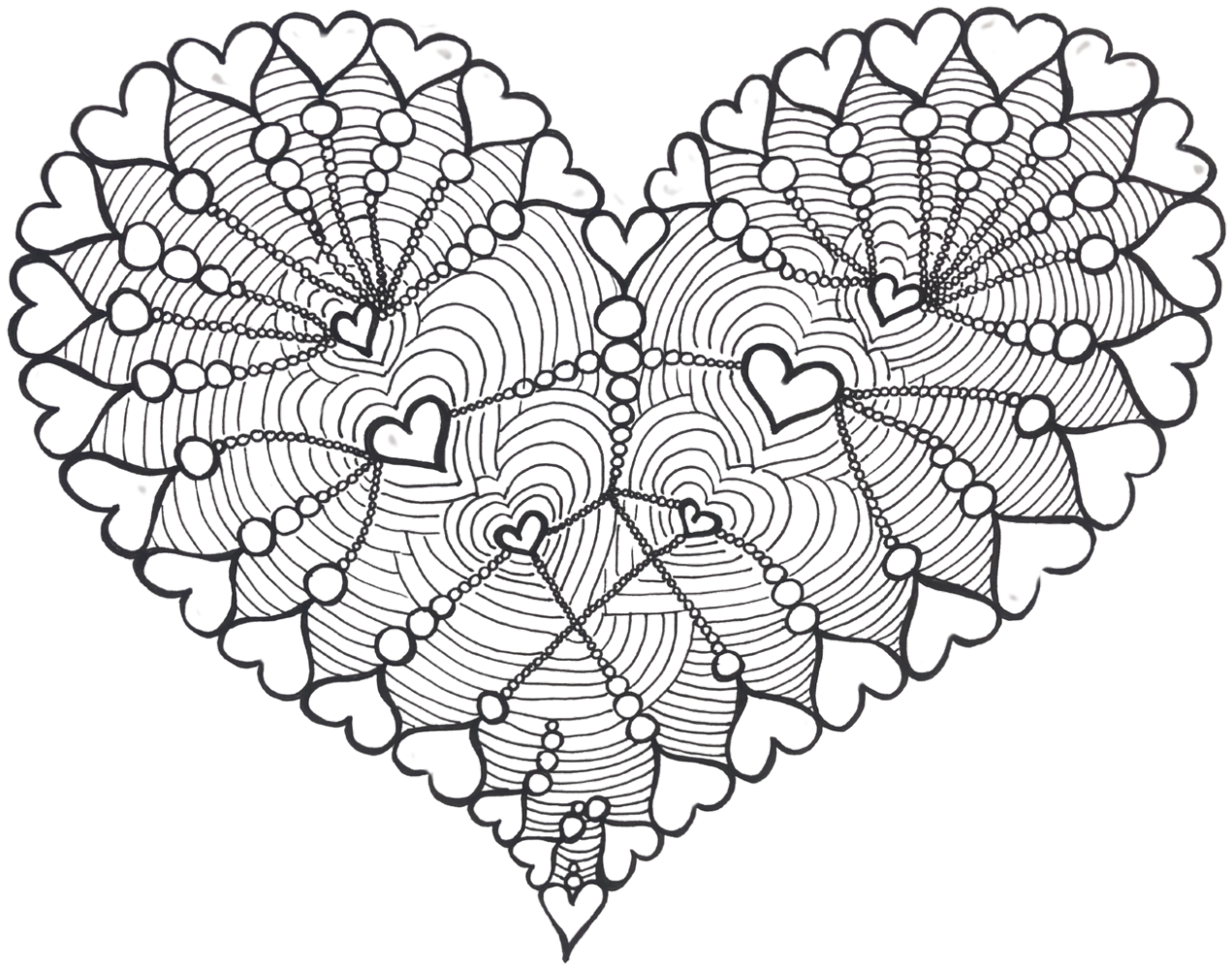
...

...

...

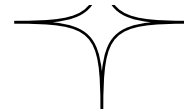
ICH LIEBE MICH

EINFACH!





Komm' gerne in meine Kaiserinnen-Community, um in einem geschützten Bereich mit Gleichgesinnten mehr über dich selbst zu lernen und deine Selbstliebe zu kultivieren.



Mein Mutmach-Buch "Erwecke und liebe die Kaiserin in dir" kannst du hier portofrei und mit persönlicher Signatur bestellen:



Gabriele Sirotek

ÜBER DIE AUTORIN

Gabriele Sirotek ist 55 Jahre jung, Mutter von 3 wundervollen Kindern und seit 27 Jahren mit demselben Mann verheiratet. Seit 3 Jahren ist sie auch Hundemensch und lebt die Werte Gesundheit, Familie, Vertrauen, Liebe und Freude am Tun jeden Tag.

In der Zeit vor ihren Kindern, war sie 20 Jahre lang begeisterte Flugbegleiterin und hat nebenbei Wirtschaft studiert. In der Karenzzeit kam die TCM-Ernährungsberatung in ihr Leben, womit sie sich 2013 auch selbstständig gemacht hat. Durch ihre Ernährungsworkshops an Wiener Schulen ist sie zur Autorin und Podcasterin geworden. 2021 kam das Human Design in ihre Toolbox, danach auch die Unternehmensberatung und das Teamtraining mit diesem spannenden Tool.

Als Flugbegleiterin hat sie dafür gesorgt, dass Menschen sich auf ihrer Reise von A nach B wohl und sicher fühlen.

Genau das tut sie jetzt auch wieder mit Menschen, die sich oder etwas in ihrem Leben verändern wollen. Gabriele begleitet Menschen zu ihren Zielen und Träumen. Dazu nutzt sie ihre Bücher, Onlinekurse, Workshops, ihren Podcast und youtube-Kanal. Auf **www.GabrieleSirotek.com** findest du mehr über Gabrieles Wirken und kannst dich auch für ihren Newsletter anmelden, um zeitnah über neue Projekte informiert zu werden.

Es geht bei Gabriele immer um das persönliche Wachstum, daher auch in diesem Malbuch. Sie liebt es, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Der rote Faden ihrem beruflichen Leben ist das Begleiten und Anstupsen von Menschen und Projekten. Dieses Inspirieren und ins Tun bringen mit unkonventionellen und sehr kreativen Tools ist ihre große Liebe und Stärke!



www.GabrieleSirotek.com