



# FrauenKörperLiebe

## Leitlinien

- Sei dir darüber im Klaren, dass du Zeit und Energie investieren musst, wenn du etwas verändern willst!
- Fokussiere dich auf dein Ziel, d.h. auf das, was du willst – und nicht auf das, was du nicht willst!  
(z.B. „Ich will meine Freizeit aktiver gestalten“ statt „Ich will kein Couch-Potatoe mehr sein“)
- Streiche das Wort „Problemzone“ aus deinem Wortschatz!
- Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gute; auf das Schöne; auf das, was dir an dir gefällt; auf das, was du an dir magst!
- Achte auf deine Gedanken. Denke und sprich gut von dir!
- Nimm Komplimente an!
- Baue Rituale in deinen Tagesablauf ein, die ein positives Körpergefühl steigern!  
(z.B. achtsam und liebevoll einseifen und eincremen)
- Tue regelmäßig etwas, wobei du deinen Körper bewusst spürst!  
(z.B. Sport, Sex, baden, masturbieren, massieren lassen, barfuß gehen, Yoga etc.)

Denke immer daran:

**Du bist nicht perfekt, aber du bist perfekt du selbst!**