

Selbstliebe

MAMA | TIME | OUT

WOCHE DREI

WAS ERLAUBE ICH MIR?

WIE GEHE ICH LIEBEVOLL MIT MIR UM?

Let
your
Dream
BE BIGGER
than your
FEARS

OLGAHOMERING.DE



ERLAUBNIS AN MICH SELBST

Es ist ok, wenn ich aufhöre so zu tun, als hätte ich alles im Griff.

Ich darf Fehler machen. Auch in Bezug auf meine Kinder.

Es ist ok, die Erwartungen anderer nicht erfüllen. Ich darf das.

Es ist ok, wenn meinen Alltag und meine Kinder auch mal NICHT genieße.

Mich auch einfach mal nicht dafür rechtfertigen, dass die Wohnung ein völliges Chaos ist. Ich darf das.

Ich darf in's Bett gehen, auch wenn nicht alles auf meiner Liste abgehakt ist.



ICH BIN OKAY.

Ich darf NEIN sagen, wenn ich um Mithilfe bei was-auch-immer in Kindergarten/Schule/Gemeinde/Freundeskreis gebeten werde.

Ich darf mir Zeit für mich nehmen. Das macht keine Egoistin aus mir.

Es ist ok, wenn ich damit aufhöre, dem Ideal von Mutterschaft hinterherzurennen, das mal in meinem Kopf war und ich darf das Beste aus DIESER jetzigen Situation machen.

Denn das, was IST, könnte sich als ziemlich großartig herausstellen. Einfach so wie es ist.

(Inspiriert von Kristina Kuzmic)

Welche Erlaubnis gibst du dir heute?



HEUTE HABE ICH
NICHTS ZU TUN.
AUSSER LÄCHELN.

Paul Simon

WAS ERLAUBE ICH MIR EIGENTLICH?

woche drei

Stelle deinen inneren Antreibern einen Erlauber entgegen!

SEI PERFEKT

Erlauber: „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es reichen 80%.“

MACH SCHNELL

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

STRENG DICH AN

Erlauber: „Meine Aufgaben dürfen mir leicht fallen und mir Freude machen.“

MACH ES ALLEN RECHT

Erlauber: „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin OK. Ich darf es auch mir selbst recht machen.“

SEI STARK

Erlauber: „Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.

Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.“

Welche Erlaubnis gibst du dir heute?



MEINE LIEBEVOLLE ERLAUBNIS

01

WELCHER INNERE ANTREIBER IST BESONDERS LAUT?

Wir kennen alle diese inneren Antreiber, die keine Ruhe geben, bis wir völlig gestresst sind und alles erledigen. Welcher innere Antreiber ist bei dir besonders laut? Hier kannst du einen Test machen.

02

WIE SIEHT DEIN INNERER FAN AUS?

Die innere Kritikerin, die Antreiberin, kennen wir alle nur zu gut. Wie aber sieht dein innerer Fan aus? Wer bejubelt, motiviert und zelebriert dich den ganzen Tag?

03

WANN LOBST DU DICH SELBST?

Nimm dir Zeit für EIGENLOB! Ja, das böse, das so stinkt!
Nimm dir Zeit, deine Erfolge des Tages aufzuschreiben. Klopfe dir auf die Schulter. Du machst das großartig!