

Deine Anleitung
für Deinen

Liebesbrief

an Dich selbst



5 Gründe warum Du Dir einen Liebesbrief schreiben solltest

Dir selbst einen Liebesbrief zu schreiben bedeutet, Dich in Selbstliebe zu üben. Selbstliebe tut Deiner Seele gut und....

- Wenn Du Dich selbst liebst, kannst Du auch Deine Umwelt wertfrei und voller Liebe betrachten.
- Du wirst merken wie Du anfängst innerlich Freude zu spüren und Dich selbst mit anderen Augen zu betrachten.
- Negative Ereignisse und Gedanken verlieren ihren Schrecken und Du hörst auf Dich selbst zu kritisieren und zu verurteilen.
- Wenn Du in Deine Selbstliebe kommst, wird es Dir möglich sein, endlich ein wundervolles Glücksgefühl in Deinem Herzen zu fühlen.

Und das Schönste ist....

- Du bist nicht mehr darauf angewiesen, diese Liebe von außen zu erfahren, weil Du sie selbst ganz tief in Dir trägst.

Die nächsten Seiten werden Dir dabei helfen, Deine Gedanken zu sortieren und all das zusammenzutragen, was Du Dir in Deinem Liebesbrief schreiben kannst und möchtest.

Ich wünsche Dir ganz viel Spaß mit dieser wertvollen Übung zu Deiner Selbstliebe.

Love to you!

Deine *Eva* 



Step 1

Überlege Dir zunächst Deine Antworten auf die folgenden Fragen und schreibe alles auf was Dir dazu einfällt:

Was magst Du an Dir?

Was wünschst Du Dir?

Welche Träume hast Du?

Warum und für was solltest Du Dich lieben?



Step 2

Schreibe Dir jetzt alles Positive über Dich auf, das Dir einfällt. Was kannst Du gut? Was hast Du Gutes getan? Wem hast Du geholfen usw.

Male Dir jetzt in Gedanken all das in den schönsten und buntesten Farben aus, die Du Dir Vorstellen kannst. Welchen Farben hast Du hauptsächlich benützt?

Welche Gerüche kannst Du riechen, wenn Du an all das Positive an Dir denkst?

Gibt es ein Lied oder ein Musikstück, das Du mit Deinen Erlebnissen in Verbindung bringst?



Step 3

Schreibe jetzt Deinen Liebesbrief an Dich selbst!

Auf den vorherigen Seiten hast Du bereits die Grundlage für Deinen Brief geschaffen. Verpacke jetzt alles in wunderschöne Worte. Nutze für Deinen Brief die Vorlage, die ich extra für Dich gemacht habe.

Schreibe Deinen Brief am Besten genau so, wie es sich für einen Liebesbrief gehört. Fang an mit: Liebste (Dein Name) oder mit: Meine geliebte (Dein Name).

Es ist vollkommen egal, ob Du in Gedanken beispielsweise ein buntes Gemälde aus Deinem Brief machst, das du Dir später an die Wand hängst oder ein wunderschönes Kleid zauberst, das Du in Deiner Phantasie trägst.

Schreibe Deine Liebeserklärung an Dich!

Dieser Brief ist ein wertvoller Schritt, um Dich selbst mehr zu lieben und Deinem sehnlichsten Herzenswunsch ein Stück näher zu kommen.

Stecke den Brief anschließend in einen Umschlag und schicke ihn entweder mit der Post an Dich ab oder öffne ihn 2 Tage später und tu einfach so, als hätte er in Deinem Briefkasten gelegen.

Lies ihn mit Freude und lass Bilder dazu in Deinem Kopf entstehen (z.B. das bunte Gemälde, das wunderschöne Kleid oder einen bezaubernden Duft). Diese Bilder werden Deinen eigenen Liebesbrief schließlich in Dir verankern und Du wirst immer wieder im Alltag an all Deine positiven Eigenschaften und Deine Träume erinnert – und daran, wie sehr Du Dich selbst liebst.

Wenn Du bereit bist und Deinen absoluten Herzenswunsch finden und voller Freude und Selbstbewusstsein wahr werden lassen möchtest, dann lass uns miteinander sprechen. Gerne gebe ich Dir noch mehr Tipps und Übungen, die Dich Deinem magischen Traumleben ein Stück näher bringen.

[Hier kannst Du Dir ein erstes Gespräch mit mir buchen](#)

Ich freue mich auf Dich!

Herzlichst Deine

Eva 

