

LLY
LEARN TO LOVE YOURSELF
LLY

30 DAYS INTO
SELFLOVE

LLY SELFLOVE CHALLENGE

BIST DU BEREIT DEIN LEBEN
DURCH *Selbstliebe* ZU
VERÄNDERN?

HELLO MY LOVE,

schön dass es Dich gibt.

WIR FREUEN UNS SEHR, DASS DU DICH DAFÜR
ENTSCHIEDEN HAST, BEI DER
30 DAYS LLY SELFLOVE CHALLENGE MITZUMACHEN.

WIR HABEN FÜR DICH KRAFTVOLLE ÜBUNGEN
HERAUSGESUCHT, DIE DICH TÄGLICH DABEI
UNTERSTÜTZEN MEHR SELBSTLIEBE IN DEIN
ALLTAG EINZUBRINGEN.

DURCH DIESE ÜBUNGEN WIRST DU IN
DEN KOMMENDEN 30 TAGEN, DIE MÖGICHKEIT
BEKOMMEN DICH SELBST BESSER KENNEN- UND
WERTSCHÄTZEN ZU LERNEN.

LOVE,
DEIN LLY TEAM



LLY
LEARN TO LOVE YOURSELF

Lass uns mit Deiner Selflove Transformation beginnen...

Day One

FRAGE MINDESTENS 3 MENSCHEN AUS DEINEM UMFELD,
WAS SIE AN DIR LIEBEN.

NOTIERE DIR HIER IHRE ANTWORTEN:



Day Two

NIMM DIR 30 MIN
ZEIT FÜR EINE
SELBSTLIEBE MEDITATION
AUS EINER VON TIFFANYS
PODCAST FOLGEN

NOTIERE HIER, WIE ES DIR DANACH GING:



LISTEN TO YOUR HEART. IT ALREADY KNOWS ALL
THE ANSWERS.

Day Three

NOTIERE DREI DINGE FÜR DIE DU IN DEINEM LEBEN BESONDERS DANKBAR BIST. SPÜRE IN DICH HINEIN UND RICHTE DIE AUFMERKSAMKEIT AUF DIE FÜLLE IN DEINEM LEBEN.

1

2

3



Day Four

NOTIERE 3 SACHEN, DIE DU AN DIR SELBST LIEBST:



Day Five

SCHAU IN DEN SPIEGEL UND SAGE DIR MINDESTENS 3 MAL:

Ich liebe Dich



Day Six

KAUFE DIR SELBER
EINEN BLUMENSTRAUSS.



Day Seven

TANZE UND SINGE ZU
DEINEM LIEBLINGSSONG
UND FÜHLE DIE ENERGIE
DIE IN DIR STECKT!

Just dance & listen to
the beat of your heart.



Day Eight

MACHE MINDESTENS 3 PERSONEN EIN KOMPLIMENT.

NOTIERE DIR HIER DIE REAKTIONEN:



Day Nine

SCHREIBE DIR EINE "NOT TO DO" LISTE FÜR HEUTE. SENSIBILISIERE DICH SELBER DAFÜR DASS DU NICHTS MUSST UND ERSETZE ZUKÜNFTIG BEWUSST DAS WORT MÜSSEN DURCH WOLLEN BZW. KÖNNEN.



Day Ten

ISS HEUTE GANZ GENÜSSLICH UND BEWUSST DEIN LIEBLINGSSESSEN.
GENIESSE JEDEN BISSEN.



Day Eleven

VERWÖHNE DICH MIT EINER PEDIKÜRE ODER MANIKÜRE.



Day Twelve

NIMM DIR FÜR ZEIT FÜR HAARE
UND MAKE-UP. ZIEHE KLEIDUNG
AN IN DER DU DICH WOHLFÜHLST.
SEI ZU 100% DU!



Day Thirteen

GEHE HEUTE AUF EIN DATE MIT DIR
SELBST.

ZUM BEISPIEL:
KOCH FÜR DICH, GEHE ALLEINE
ESSEN, SCHAU DEINEN
LIEBLINGSFILM ODER GEHE INS KINO.



Day Fourteen

LIES HEUTE DAS 1. KAPITEL AUS DEM BUCH, WELCHES DU SCHON IMMER MAL
LESEN WOLLTEST.



Day Fifteen

WAS TUST DU IN DEINEM LEBEN AUSSCHLIESSLICH FÜR DICH?



Day Sixteen

SCHAU DIR DEN SONNENAUFGANG ODER -UNTERGANG AN.
GENIESSE DIE FARBEN, DIE STIMMUNG UND FEIERE DAS JEDEN TAG EIN
NEUBEGINN MIT UNZÄHLIGEN MÖGLICHKEITEN IST.



Day Seventeen

TRAUE DICH HEUTE EINFACH MAL NEIN ZU SAGEN!
NOTIERE ZU WAS DU HEUTE NEIN GESAGT HAST.



Day Eighteen

ÜBERZIEHE DEIN BETT FRISCH, DUSCHE AUSGIEBIG UND
ZIEHE DIR EINEN FRISCH GEWASCHENEN PYJAMA AN.
MACHE ES DIR SO RICHTIG GEMÜTLICH.



Day Nineteen

WELCHE DREI WÜNSCHE/ZIELE HAST DU FÜR DIESES JAHR:

1

2

3



Day Twenty

TUE HEUTE WAS, DAS DICH NÄHER AN EINS DEINER ZIELE BRINGT:



Day Twenty One

SCHREIBE DIE WITZIGSTE SITUATION IN DEINEM LEBEN AUF:



Day Twenty Two

SCHREIBE DIE DREI SCHÖNSTEN MOMENTE DEINES LEBENS AUF:

1

2

3



Day Twenty Three

PLANE EINEN SCHÖNEN TAG MIT FREUNDEN.



Day Twenty Four

MACHE EINEN LANGEN SPAZIERGANG UND TEILE EINEN SCHÖNEN MOMENT MIT DEINEM HERZENSMENSCHEN.



Day Twenty Five

WAS HAT DIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT?



Day Twenty Six

WAS HAST DU HEUTE GUTES FÜR DICH GETAN?



Day Twenty Seven

WAS WÜRDEST DU TUN, WENN ZEIT UND GELD KEINE ROLLE
SPIELEN WÜRDEN?



Day Twenty Eight

ERSTELLE EINE BUCKET LIST FÜR DAS NÄCHSTE JAHR.



Day Twenty Nine

TUE ETWAS, DAS DU SCHON LANGE MAL AUSPROBIEREN WOLLTEST!



Day Thirty

SCHREIBE DIR EINEN LIEBESBRIEF UND BEDANKE DICH BEI DIR SELBST FÜR DIE SCHÖNEN DINGE, DIE DU IN DEN LETZEN 30 TAGEN FÜR DICH GETAN HAST UND WAS DU ZUKÜNFTIG FÜR DICH TUN MÖCHTEST.



HURRA MY LOVE,

Du hast es geschafft!

AUCH WIR MÖCHTEN UNS BEI DIR BEDANKEN UND
DIR SAGEN WIE STOLZ WIR AUF DICH SIND, DASS
DU DIE 30 LLY SELFLOVE CHALLENGE
MITGEMACHT HAST.

DU BEFINDEST DICH BEREITS AUF DEM WEG IN
EIN LEBEN VOLLER SELBSTLIEBE UND
SELBSTBESTIMMUNG!

NUTZE DIE IMPULSE DER LETZEN TAGE UM
SELBSTLIEBE RITUALE ALS FESTE BESTANDTEILE
IN DEINEM LEBEN ZU ETABLIEREN.

#SELFLOVEASALIFESTYLE

**LOVE,
DEIN LLY TEAM**



LLY
LEARN TO LOVE YOURSELF