

**PRANO Online-Forum:**

**„Selbstliebe und Selbstakzeptanz“, am Sonntag, den 25.01.26 von 19:00 -21:00 Uhr**

Selbstliebe und Selbstakzeptanz – große Worte, die wir oft hören und doch so schwer greifen können. Was bedeutet es, sich selbst zu lieben? Sich so anzunehmen, wie man ist?

Wir leben in einer Welt, die uns ständig erzählt, wie wir sein sollten: schöner, erfolgreicher, produktiver, stärker. Doch vielleicht beginnt Selbstliebe gerade da, wo wir aufhören, diesen Stimmen zu folgen.

Sich selbst zu lieben heißt nicht, immer alles an sich perfekt zu finden. Es heißt vielmehr, mitfühlend mit sich selbst zu sein – auch mit den eigenen Schwächen, mit den Zweifeln, den Fehlern und Unvollkommenheiten.

Selbstakzeptanz bedeutet, nicht ständig gegen sich selbst zu kämpfen, sondern in Frieden mit sich zu kommen, so wie man hier und jetzt gerade ist.

Wie fühlt es sich an, freundlich zu dir selbst zu sprechen und dir selbst zuzuhören, wie mit einem guten Freund, einer guten Freundin?

Welche kleinen Gesten der Zuwendung kannst du dir schenken? Vielleicht ein Moment der Ruhe, ein heißes Bad mit Kerzen, ein Spaziergang, ein tiefer Atemzug, ein Blick in den Spiegel mit einem leisen Lächeln.

Was bedeutet Selbstliebe für dich? Wann gelingt es dir, dich so anzunehmen, wie du bist? Und wo spürst du vielleicht, dass es dir schwerfällt?

Darüber wollen wir uns austauschen und gern Dein Persönliches hören.