

Die Anleitung zur Selbstliebe



LIEBE

DEINEN

KÖRPER



von Jessica Sanders  
illustriert von Carol Rossetti

Zuckersüß  
VERLAG

Wenn diese Liste dir nicht hilft, gibt es hier eine andere Liste mit hilfreichen Sachen, die du machen kannst, wenn es dir nicht so gutgeht. Sich um sich selbst, seinen Körper und seinen Geist zu kümmern, nennt sich „Self-Care“. Self-Care ist ein toller Weg, nett zu dir selbst zu sein, und eine Fähigkeit, die du dein ganzes Leben lang brauchen kannst.

1

Stell dich vor einen Spiegel und sage:  
„MEIN KÖRPER IST STARK.  
MEIN KÖRPER KANN  
GROSSARTIGE DINGE TUN.  
MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR.“

2

Geh nach draußen und genieße die Natur. Setz dich unter einen schönen Baum oder leg dich auf eine Wiese und fühle das Gras auf deiner Haut.

3

Schreibe drei Dinge auf, für die du wirklich dankbar bist.

4

Zieh dir verrückte und bunte Klamotten an und lauf so lange selbstbewusst darin herum, bis du dich wirklich so fühlst!

5

Mach deine Lieblingsmusik ganz laut an und tanze wie wild nur für dich selbst!  
Das wird dir langsam ein Lächeln aufs Gesicht zaubern, gar keine Frage!

6

Hilf einer Freundin oder einem Familienmitglied. Manchmal hilft es, sich abzulenken und anderen zu helfen. Es wird sich toll anfühlen, etwas für jemand anderen zu tun.

7

Lerne, wie man strickt, häkelt, stickt oder Mandalas malt. Es ist total beruhigend, die eigenen Hände zu benutzen und sich auf eine Sache zu konzentrieren.

8

Mach ein paar sanfte Dehnübungen an einem ruhigen Ort. Das wird dir dabei helfen, dich in deinem Körper wohlfühlen.  
Wenn du Lust hast, kannst du auch Yoga ausprobieren. Im Internet gibt es viele kostenlose Videos mit Anfängerübungen.

9

Mach Fotos von Objekten in deinem Haus oder deiner Wohnung. Manchmal hilft es, die Dinge anders zu betrachten, wenn man sie durch die Linse einer Kamera sieht, und es ist eine tolle Art, kreativ zu sein.

10

Recherchiere positive Zitate, bis du eins findest, das dir gut gefällt. Druck es aus oder schreibe es auf einen Zettel und trage es immer bei dir. Lies es dir durch, wenn du traurig bist.



Du kannst deinen Körper  
feiern und der Welt zeigen,  
wer du bist, indem du deinen  
eigenen **Stil** entwickelst.

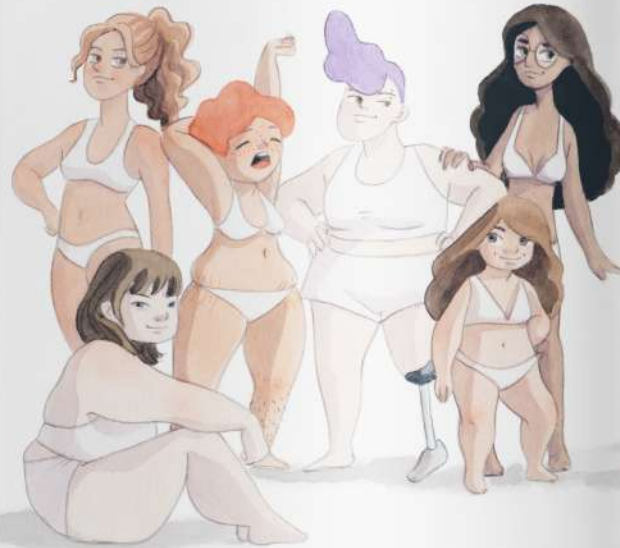


Zieh dich für dich an und so,  
wie du Lust hast.

Das kann sich von Tag zu Tag ändern und  
das ist in Ordnung! Du wirst am glücklichsten sein,  
wenn du einfach du selbst bist.



Körper gibt es mit ganz verschiedenen  
Formen und Fähigkeiten. Alle diese  
Körper sind unterschiedlich und alle diese  
Körper sind gute Körper.



Es gibt nicht die eine Größe, Fähigkeit  
oder Farbe, die perfekt ist. Was dich anders  
macht, macht dich zu dir - und du bist  
großartig!



„Was für ein Geschenk. Das ist das Buch,  
das wir uns alle gewünscht hätten, als wir aufgewachsen sind.“

– FIONA SUTHERLAND, CO-DIREKTORIN VON BODY POSITIVE AUSTRALIA



Mein Körper ist stark.

Mein Körper kann  
großartige Dinge tun.

Mein Körper  
gehört mir.



Freiheit bedeutet, den eigenen Körper mit all seinen  
„Imperfektionen“ zu lieben und ganz du selbst zu sein!

„Liebe deinen Körper“ ermutigt junge Mädchen, ihren Körper  
zu bewundern und zu feiern für all die tollen Dinge, die man  
mit ihm anstellen kann! Es zeigt ihnen, dass sie so viel mehr  
sind als nur ihre Körper.

**Zuckersüß**  
VERLAG

Du findest das Buch #einfachzuckersuess?  
Tagge uns in deiner Rezension für eine  
Chance auf ein neues Kinderbuch!  
@zuckersuessverlag

Werde Teil der Zuckersüß-Community und  
entdecke ganz besondere Bücher:

[www.zuckersuessverlag.de](http://www.zuckersuessverlag.de)  
[hallo@zuckersuessverlag.de](mailto:hallo@zuckersuessverlag.de)  
[fb.com/zuckersuessverlag](https://www.facebook.com/zuckersuessverlag)  
[@zuckersuessverlag](https://www.instagram.com/zuckersuessverlag)

ISBN 978-3-9621379-2-6



9 783982 137926