

## Tag 1 – Es geht los...

Hallo du Liebe,  
klasse, dass du dabei bist und dass du deine Selbstliebe erhöhen möchtest!

Die Aufgaben und Übungen in diesen Training, bauen aufeinander auf.  
Mache sie darum bitte auch in dieser Reihenfolge, so holst du für dich das Meiste heraus.

**Dein Tag 1 mit Aufgabe 1:**  
**Um deine Selbstliebe zu erhöhen musst du zuerst wissen, was Selbstliebe ist und wie sie sich für dich anfühlt.**

**Schreibe deshalb bitte für dich auf:**  
**Wann fühlst du dich geliebt von einer anderen Person?**  
**Was muß die Person tun, dass du dich von ihm/ihr geliebt fühlst?**

Es geht hier nicht perse um deinen Partner/in es können auch deine Eltern sein, eine Freundin, dein Bruder oder Schwester, deine Großeltern etc.

Wichtig für deine Transformation und tiefere Bewusstwerdung ist,dass du deine Antworten aufschreibst. Am besten in ein Notizbuch, wo du auch deine Antworten und Einsichten von den nächsten Tagen dazu schreiben kannst.

Morgen gebe ich dir Beispiele von möglichen Antworten.

In der Facebookgruppe "[Befreie-dein-Herz Frauen-Community](#)", findest du andere Teilnehmer von diesem Training. Wenn du noch nicht dabei bist, lade ich dich jetzt herzlich dazu ein. Fühle dich zuhause und stelle deine Frage und teile deine Einsichten.

Ich freue mich, dich da besser kennen zu lernen!

Morgen kommt deine E-Mail für Tag 2.

Alles Liebe dir  
deine Niederländerin Atma

Befreie dein Herz für mehr Liebe und mehr Leben!