

Aus unserer Pfarrei:

| | |
|--------------------------|---|
| <u>Samstag, 20.4.</u> | <u>Samstag der 3. Osterwoche</u> |
| 17:30 Uhr | Rosenkranz und Beichtgelegenheit |
| 18:00 Uhr | Sonntagvorabendmesse |
| <u>Sonntag, 21.4.</u> | <u>4. SONNTAG DER OSTERZEIT - Weltgebetstag um geistliche Berufe</u> |
| 10:00 Uhr | Pfarrgottesdienst |
| <u>Dienstag, 23.4.</u> | <u>hl. Adalbert, Bischof, Glaubensbote, Märtyrer, und hl. Georg, Märtyrer</u> |
| 17:30 Uhr | Rosenkranz |
| 18:00 Uhr | Heilige Messe |
| <u>Mittwoch, 24.4.</u> | <u>hl. Fidelis von Sigmaringen</u> |
| 17:30 Uhr | Rosenkranz |
| 18:00 Uhr | Heilige Messe |
| <u>Donnerstag, 25.4.</u> | <u>HL. MARKUS, Evangelist</u> |
| 15:30 Uhr | Heilige Messe in 'Pflege für Menschen' |
| <u>Freitag, 26.4.</u> | <u>Freitag der 4. Osterwoche</u> |
| 8:00 Uhr | Heilige Messe |
| <u>Samstag, 27.4.</u> | <u>HL. Petrus Kanisius, Ordenspriester, Kirchenlehrer</u> |
| 11:00 Uhr | Taufe |
| 17:30 Uhr | Rosenkranz und Beichtgelegenheit |
| 18:00 Uhr | Sonntagvorabendmesse |
| <u>Sonntag, 28.4.</u> | <u>5. SONNTAG DER OSTERZEIT</u> |
| 10:00 Uhr | Pfarrgottesdienst |
| 11:00 Uhr | Taufe |

Acht Übungen für mehr Selbstliebe

Selbstliebe ist ein wichtiger Aspekt des persönlichen Wohlbefindens und der seelischen Gesundheit. Es geht darum, sich selbst Wertschätzung und Anerkennung zu geben, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern und sich selbst in einem positiven Licht zu sehen. Hier ein paar Vorschläge, um die Verbindung zu dir selbst zu stärken und deine Selbstliebe zu fördern:

- 1. Pflege dein inneres Wohlbefinden:** Kümmere dich um deine physische und psychische Gesundheit, zum Beispiel durch ausgewogene Ernährung, Bewegung und genügend Schlaf.
- 2. Atme bewusst und umarme dich selbst:** Tiefe Atemzüge können helfen, das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen. Sich selbst zu umarmen stärkt die Selbstakzeptanz und spendet Trost.
- 3. Verbinde dich mit deinen Wurzeln:** Finde zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit durch regelmäßige Ausflüge in die Natur und erdende Übungen. Dies können ganz einfache Dinge sein, wie barfuß gehen oder ins kalte Wasser steigen.
- 4. Positives Selbstgespräch:** Nutze kraftvolle Affirmationen, um dein Selbstbewusstsein zu stärken und negative Gedankenmuster zu überwinden. Zum Beispiel: „Ich bin wertvoll, stark und fähig, alle Herausforderungen zu meistern, die das Leben mir stellt.“
- 5. Offenheit und Akzeptanz:** Begegne dem Leben mit einer Haltung der Offenheit und Wertschätzung sowohl für seine Herausforderungen als auch für seine Geschenke.
- 6. Vertraue in dich selbst und in den Fluss des Lebens:** Stelle dir zum Beispiel vor, wie du erfolgreich Herausforderungen meisterst. Wie du mit Selbstvertrauen und Ruhe schwierige Situationen angehst und sie überwindest. Fokussiere hierbei auf das Gefühl der Stärke und Zuversicht, das in dir aufsteigt.
- 7. Reflektiere deine Gefühle und Bedürfnisse:** Sich Zeit zu nehmen, um in sich hineinzuhorchen und zu reflektieren, wie man sich wirklich fühlt, ist der erste Schritt zur Selbstfürsorge. Es hilft dir, bewusst zu werden, was in deinem Leben gut läuft und was möglicherweise geändert werden muss.
- 8. Besinne dich auf deine Kernwerte:** Halte inne und erinnere dich an deine persönlichen Werte und an das, was dir im Leben wirklich wichtig ist. Es kann dir helfen, Entscheidungen zu treffen, die deinem wahren Selbst entsprechen und nicht dem, was andere von dir erwarten.

