

7-TAGE-SELFIE-CHALLENGE

Immer wieder sagen mir meine Kundinnen, wie ungewohnt sie es anfangs finden, Outfit-Fotos von sich zu machen. Und gleich im nächsten Satz erfahre ich dann, wie aufschlussreich sie genau diese Fotos finden. Auf einem Foto betrachtest du dich anders als vor dem Spiegel. Ein Foto erlaubt dir einen objektiveren Blick auf dich selbst. Nutze diesen, um deine aktuellen Outfits zu analysieren.

Dazu machst du nun die 7-Tage-Selfie-Challenge. Nach einer Woche Fotos machen hast du dann Übung und genügend Bilder für erste Outfit-Vergleiche.

Du darfst deine Outfits kritisch betrachten, aber deinen Körper bitte liebevoll. Vergleiche dich nicht mit anderen Frauenkörpern. Das ist ganz wichtig. Du hast DEINEN Körper, und zwar nur diesen einen. Sei freundlich zu dir selbst. Ich weiß, dass das nicht einfach ist, aber durch stetiges Üben wirst du sicherer werden.

Mache täglich ein Outfitfoto von dir. Fotografiere das Outfit so, wie du es an dem Tag wirklich trägst. Auf dem Foto solltest du von Kopf bis Fuß zu sehen sein, mit Schuhen.

Ich verspreche dir, du wirst dich neu wahrnehmen und erkennen, was du ganz konkret verändern möchtest.

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Was hast du getragen?

Wie hast du dich mit diesem Outfit gefühlt?

Wie haben deine Mitmenschen auf dich in diesem Outfit reagiert?

MEIN FAZIT DER CHALLENGE

Analysiere am Ende der Woche deine Outfits. Was genau ist es, das ein bestimmtes Kleidungsstück oder eine bestimmte Kombination gut aussehen lässt? Was fehlt?

DEINE VISION

Du darfst dich jetzt selbst neu erfinden und deine Gedanken fliegen lassen. Nimm dir 20 Minuten Zeit dafür und visualisiere mit geschlossenen Augen folgendes:

--> Du stehst in genau einem Jahr vor deinem Kleiderschrank und bist dabei dich anzukleiden. Was siehst du, wenn du in den Schrank schaust? Wie möchtest du dich mit deiner Garderobe fühlen? Stelle deinen Timer auf 8 Minuten, schließe die Augen und fühle dich konkret in den Moment, in diese Welt hinein.

