



Honor Yourself with Flowers

Ein Mini-Workshop für Selbstachtung, stille Schönheit & zarte Transformation



Das Bild – Frau, Pfingstrosen & der kaum sichtbare Schmetterling

Eine Frau steht da – weich, offen, echt.
Um sie herum blühen rosa Pfingstrosen.
Sie drängen sich nicht auf. Aber sie sind da – wie stille Zeuginnen ihrer Entscheidung.
Ein Schmetterling tanzt im Hintergrund. Fast unsichtbar, doch voller Bedeutung.

Nichts an diesem Bild ist laut – und doch ist es eine Revolution:
Die Entscheidung, sich selbst zu achten.
Nicht irgendwann. Jetzt.



Die Blumen – Spiegel deiner Würde

Pfingstrosen stehen für Fülle, Zartheit, Schönheit, Selbstwert.
Sie blühen verschwenderisch – aber nie bemüht.
Sie erinnern dich:



„Du darfst dich zeigen – nicht, um gesehen zu werden, sondern um dich zu ehren.“



„Selbstachtung beginnt in kleinen Gesten.“



„Du bist nicht nur liebenswert – du bist würdevoll.“



„Wenn du dich selbst wie eine Blume behandelst, wirst du blühen.“

Der Schmetterling – leise Kraft der Transformation

Der Schmetterling ist kaum zu sehen. Und genau das ist seine Kraft.
Er verändert nicht durch Lärm, sondern durch stille Wandlung.

Der Schmetterling erinnert uns an unsere Fähigkeit, uns selbst und alles
jederzeit zu verändern

Er flüstert:

 „Es braucht nur eine Entscheidung – und alles beginnt sich zu
verwandeln.“

 „Du bist nicht zu spät – du bist genau richtig.“

 „Die schönste Metamorphose beginnt in deinem Inneren.“

 „Wenn du dich selbst ehrst, erwachst du zu deinem wahren Sein.“



Die Frau – Rückkehr zur Selbstwertschätzung

Die Frau auf dem Bild steht in einem Moment des inneren Erkennens.
Nicht weil etwas im Außen passiert – sondern weil sie sich selbst
begegnet.

Sie hat nicht gewartet, bis jemand sie ehrt.

Sie hat sich selbst Blumen gegeben.

Und der Schmetterling sagt zu ihr:

„Du kannst jederzeit und alles zu verwandeln.“

✨ Mini-Workshop – „Du bist es wert“

1 Betrachte das Bild – und spüre deine stille Kraft

Was zeigen dir die Pfingstrosen?

Was fühlst du, wenn du die Frau ansiehst?

Kannst du den Schmetterling wahrnehmen – diese fast verborgene Botschaft?

🌸 Wo in deinem Leben wünschst du dir mehr Selbstachtung?

🌸 Was kannst du loslassen, damit du wieder mehr Selbstachtung hast?

2 Formuliere deine Erinnerung – deine Entscheidung

Eine Affirmation, die sich anfühlt wie ein innerer Blumenstrauß.
Nicht laut. Aber kraftvoll.

Beispiele:

🌸 „Ich ehre mich mit jeder Entscheidung, die mir gut tut.“

🌸 „Ich bin bereit, mich zu sehen – mit den Augen der Liebe.“

🌸 „Meine Würde blüht in kleinen Gesten.“

🌸 „Ich bin es wert, mir selbst Blumen zu schenken.“

🌸 „Ich bin bereits genug – heute, jetzt, hier.“

🌸 „Ich bin es mir wert!“

3 Starte die Seelenreise zu deiner Selbstachtung



Journaling – Deine Entscheidung, dich zu ehren

Du bist heute selbst begegnet. Vielleicht hast du dich durch die Blumen erinnert, wie viel Schönheit in dir liegt – auch wenn du sie manchmal vergisst. Vielleicht hat dir der Schmetterling etwas geflüstert, was du gebraucht hast. Jetzt ist Zeit, das zarte Gefühl zu halten und auf Papier fließen zu lassen.

✨ Einstiegssatz:

Heute habe ich mich entschieden, mich selbst zu ehren, weil...

Fragen für deine Reflexion:



Wann habe ich aufgehört, mich selbst zu feiern?



Welche kleine Entscheidung kann heute ein liebevoller Wandel sein?



Was bedeutet es für mich, mir selbst Blumen zu schenken – innerlich & äußerlich?



Wo darf ich sanfter mit mir sein, um mehr aufzublühen?



Abschluss-Ritual:

Schreibe dir selbst einen liebevollen Brief oder ein kurzes Gedicht mit diesem Anfang:

Ich sehe dich.

Ich ehre dich.

Ich danke dir dafür, dass du...

Du kannst diesen Text auf ein schönes Blatt Papier schreiben, ihn falten und wie eine Blume in dein Tagebuch legen – als Erinnerung an deinen inneren Garten.



Kleine Inspiration:

Du musst nichts leisten, um dich selbst zu ehren.

Du bist nicht erst wertvoll, wenn du alles richtig machst.

Du bist ein blühendes Wesen – zart und kraftvoll zugleich.

Heute darfst du dich selbst feiern – einfach weil du bist.