

Was hält das Jahres-Begleit-Buch im März für dich bereit?

Ich sag es mal mit Sarah Connor: „Weißt du denn gar nicht, wie schön du bist?“

Glaub mir, Gott singt dir den Refrain aus vollem Herzen zu, „All deine Farben und deine Narben, hinter den Mauern, ja ich seh' dich. Lass dir nichts sagen, nein, lass dir nichts sagen, weißt du denn gar nicht wie schön du bist? Jeder Punkt in deinem Gesicht ist so perfekt. Es gibt nichts schöneres als dich Und ich hab' das alles so gewollt.“

Gott sieht dich, egal, ob du das gerade spürst. ER ist da und ER sagt über dich: Du bist perfekt, mit all deinen Macken. Gott schaut dich an und freut sich über dich und ER findet dich unendlich schön! Du bist schön, auf deine ganz eigene unverwechselbare Art! Das darf dir niemand ausreden! Glaub nicht die Lügen, die andere und vielleicht sogar deine innere Stimme dir einreden wollen!

You are beautifull!

Gott beschenke dich mit der Sichtweise seiner liebevollen Augen.

Sei gesegnet!

08. März

Verschenke den Monatsbibelvers!



Psalm 139:14

09. März

Dein Körper gehört Gott. Was du mit deinem Körper tust, was du isst, wie du dich kleidest, ist nicht egal. Denk heute beim Essen, Anziehen, beim Sport oder wenn du unterwegs bist, daran:



*Du bist **Gottes Eigentum!** Sei gut zu dir und deinem Körper.*

10. März



Male deine Lippen mit einem
Lippgloss oder einem Lippenstift an
und gib Gott ein **Küsschen**.



Falls du am 21. Februar nicht wusstest, welches Gottes Notrufnummer ist. Hier ist die Lösung:
Gottes Notrufnummer ist 1515 (Psalm 15,15)

11. März

Diese materiellen Dinge
finde ich **schön**:

Diese unverkäuflichen Sachen
finde ich **schön**:

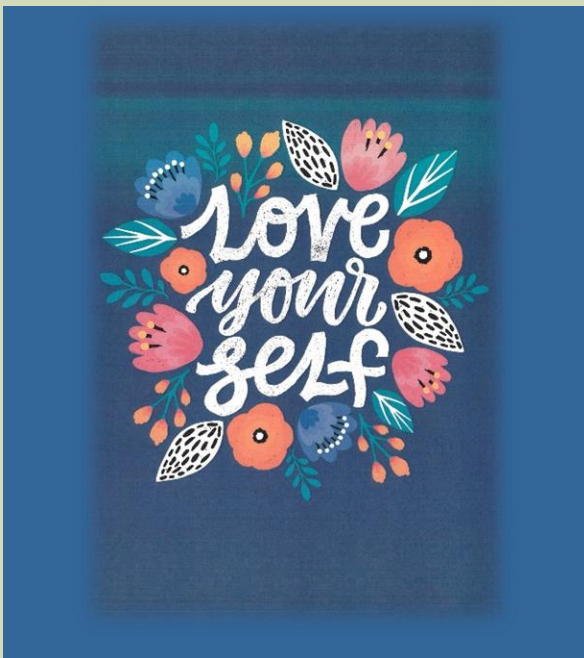
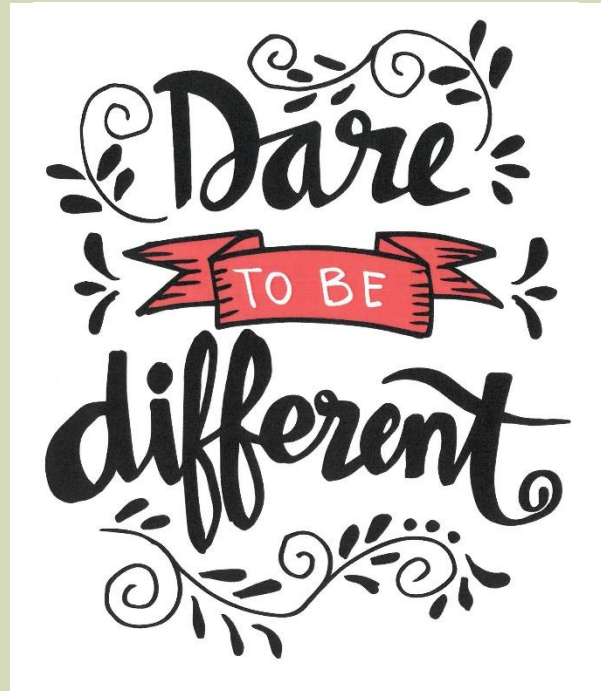
12. März

God's Child

Die Karten sollen dich daran erinnern, wie wertvoll du in Gottes Augen bist - egal, wie du aussiehst, wie du dich fühlst oder was andere sagen: Du bist sein geliebtes Kind!

Drucke die Karten aus und teile sie mit anderen. Denn das gilt auch für sie!

You are
IMPORTANT
to God



13. März

Sieben Gründe, warum du schön bist.

- 1. Keiner ist so wie du.
Du bist ein einzigartiges Wunderwerk Gottes.*
- 2. Gott ist die Schönheit in Person,
und du bist ein Teil von ihm, sein Ebenbild!*
- 3. Wenn du die Welt mit Gottes Augen siehst, wirst du überall
Schönheit entdecken, in anderen, aber auch in dir.*
- 4. Liebe macht schön, und Gott hat dir sein Herz geschenkt,
das vor Liebe nur so überfließt.*
- 5. Gott geht einen einzigartigen Weg mit dir,
und das macht dich schön.*
- 6. Du bist dazu bestimmt, schön zu sein,
und deshalb bist du schön.*
- 7. Gott findet dich schön, er sagt, dass du schön bist.
Er muss es doch wissen!*

*aus Annika Lampmann, Du bist wunderschön! Sieh dich selbst mit Gottes Augen
SCM R. Brockhaus, 2009*

14. März

*Schreibe einen kleinen **Brief an dich** selbst.
Welche guten Gedanken würde dir Jesus mitgeben?*



15. März

*Das macht den Ort, an dem ich wohne, zu einem **schönen Ort**:*

16. März

*Schreibe mit zwei verschiedenen Farben auf deinen **Spiegel**:*

*be **you**tiful*

17. März

Mach einen *Schönheitsschlaf*:

*Denen, die er liebt,
gibt Gott alles Nötige im Schlaf!*

Psalm 127, 2 (Hfa)



18. März



Das tut mir überhaupt nicht gut:



19. März



Mache eine *Foto-Safari*. Fotografiere,
was unperfekt, aber trotzdem schön ist!

20. März

Diese **Komplimente** haben mir andere schon gemacht:

- Du bist geduldig
- Du kannst gut mit Tieren umgehen
- Du bist ein guter Freund/in
- Du hast gute Einfälle
- Das hast du toll gemacht
- Du hast einen guten Geschmack
- Du bist oft gut gelaunt und lachst gerne
- Das steht dir gut
- Du bist nicht nachtragend
- Du kannst dich begeistern für
- Du kannst gut mit Kindern umgehen
- Du bist einfühlsam
-
-
-



21. März

tägliches **Beauty** 1x1

Was möchtest du ausprobieren?

- 3 x täglich Haare gründlich kämmen/bürsten
- früh und abends Gesicht und Hände eincremen
- 5 x täglich Treppen steigen
(für eine gute Kondition)
- regelmäßig Zahnseide benutzen
- mehrmals täglich Vitamine essen
(hält dich fit und ist gut für die Haut)
- mindestens 8 x täglich herzlich lachen
- mehrmals täglich deinen Körper strecken
- mindestens 8 Stunden schlafen
(im Schlaf regenerieren sich Haut und Körper)
- mindestens 1 x täglich Zeit mit Gott verbringen
(für die innere Schönheit)



22. März

Mache heute einen **Obsttag**.

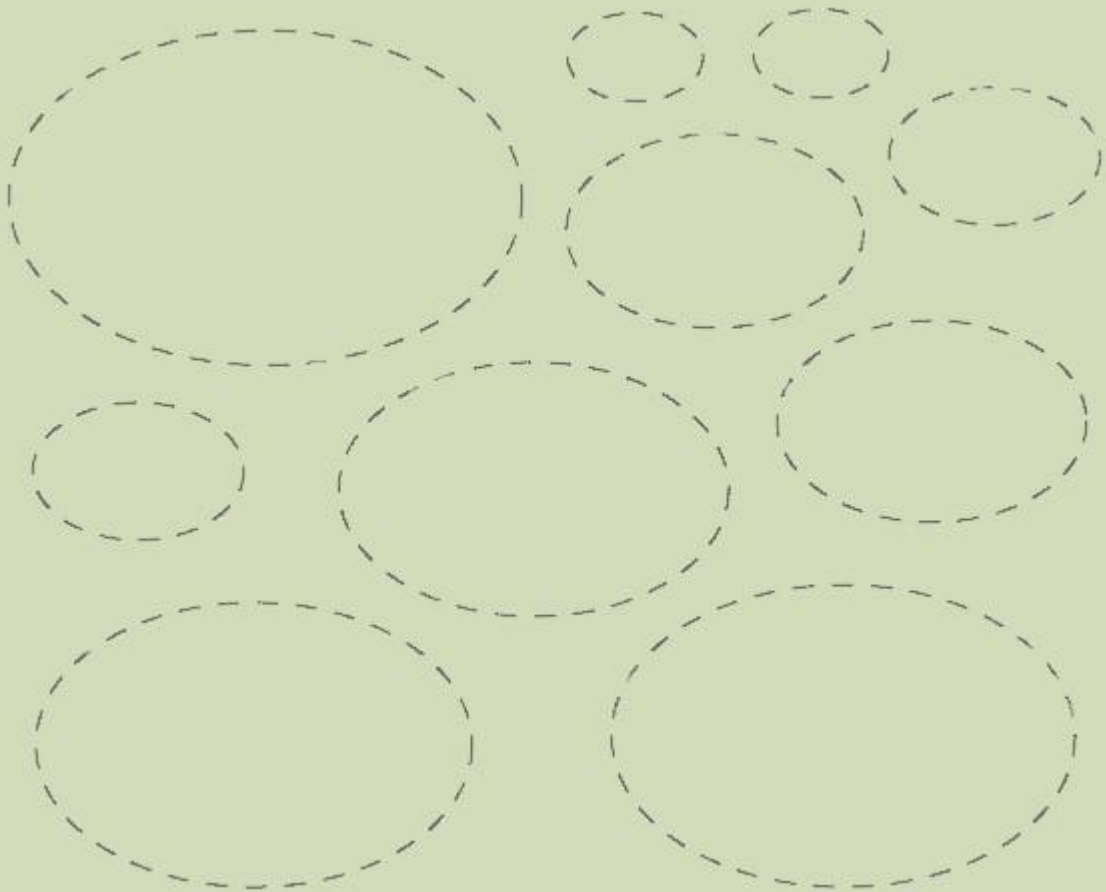
Dein Körper wird sich freuen!



23. März

Meine Sammlung

schöner Wörter:



24. März

Welche **Eigenschaften** und **Eigenarten** findest du an dir besonders toll?

25. März

Was findest du schöner?

alte Sachen oder nagelneue Sachen

warm duschen oder kalt duschen

Sommerkleid oder Shorts

Sneakers oder Sandalen

lange Haare oder kurze Haare

Rosen oder Tulpen

gold oder silber

schlicht oder extravagant

auf der Seite schlafen oder auf dem Rücken schlafen

Bibel-App oder klassische Bibel



26. März

*Jesus freut sich, wenn du im Leben weiterkommst.
Welche Gaben und Fähigkeiten hat Jesus gegeben?*

Sag danke dafür und frag ihn konkret, was du damit machen kannst.

*Danke
für die
Gaben!*

27. März

Bastele dir eine **Girlande**
und verschönere damit dein Zimmer!



28. März

Tu dir heute mal ganz bewusst etwas Gutes!
Dein Körper und deine Seele freuen sich darüber.
Das habe ich mir heute **gegönnt**:



Sei gut zu dir selbst!

Denn Gott hat dich nur einmal geschaffen!

Elisabeth Mittelstädt

29. März

Mach heute jemandem ein
Kompliment zu seinem
Aussehen!



30. März

Einfache Anti-Pickel-Gesichtsmaske

Hefe wurde schon ganz früher bei Hautproblemen angewendet. Sie hat nicht nur zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, sondern fördert auch die Durchblutung der Haut. Dadurch wird der Heilungsprozess beschleunigt. Außerdem verhindert Hefe die Entstehung neuer Entzündungen und beugt somit auch der Neuentstehung von Pickeln vor.

Du brauchst:

1 Würfel frische Hefe

1-2 EL lauwarme Milch



Hefe in eine Schüssel bröseln, Milch drüber gießen. Mit einer Gabel zu einem streichfähigen Brei verrühren. Gleichmäßig auf dem Gesicht verteilen, die Augen - und die Mundpartie dabei auslassen. Wenn die Maske angetrocknet ist mit lauwarmem Wasser abwischen.



**Nicht der äußerliche Schmuck
soll euch auszeichnen.**



Eure Schönheit soll von innen kommen!

nach 1. Petrus 3, 3-4 (HFA)

31. März

Easy DIY: Lippgloss selbermachen

Du brauchst: einen sauberen Eisstiel, eine kleine Schüssel, einen Teelöffel, Vaseline, ein ganz kleines Schraubgläschen, Lidschatten deiner Wahl.



*Einen Teelöffel Vaseline in die Schüssel geben
Etwas Lidschatten dazugeben, alles gleichmäßig verrühren
In das Schraubgläschen abfüllen - fertig!*



Jungs: das ist ein wunderbares Geschenk für die Freundin oder die Mama.

Für das Ende des „beYOUtiful“ - Monats März kannst du dich von einem Poetry Slam neu inspirieren lassen.

Da wird der Psalm 139 zum Liebeslied Gottes für dich:

„Psalm 139 / Perspektivwechsel“ von Sarah Marie

<https://www.youtube.com/watch?v=86dtLycjNCc>