



Erkenne, wo Du stehst

Nähre dich * Sei beflügelt * Fließe über



Egal, ob Du Dich schon zu 100 % in allen Bereichen annimmst und liebst oder vielleicht teilweise noch sehr wenig: Dieses E-Book dient dazu, immer mal wieder festzustellen, wie gut es inzwischen um Deine Selbstliebe bestellt ist und wo Du noch etwas verbessern kannst. So eine "Bestandsaufnahme" hilft Dir, bewusst zu werden, wo Du stehst und gibt Dir die Möglichkeit, Dein Leben mehr und mehr zum Positiven zu ändern.

Wenn Du Dich schon mit dem Thema Selbstliebe befasst hast, so kannst Du gleich mit dem Beantworten der Fragen beginnen. Falls Dir das recht neu ist, wie entscheidend der Einfluss Deiner Selbstliebe auf Dich und Dein Umfeld ist, so warte noch bis nach dem Online-Kongress <http://ausgangspunkt-selbstliebe.com/>. Danach wird Dir klar sein, welchen Wert diese Impulsfragen haben.

In den Experteninterviews wirst Du viel darüber hören,
**wie enorm die positiven Auswirkungen auf Dein
eigenes Leben, das Deiner Mitmenschen und
die ganze Welt sind, wenn Du Dich selbst
immer mehr liebst.**

Mit Selbstliebe ist hier nicht Egoismus oder gar Narzissmus gemeint! Es geht nicht darum, Deine Bedürfnisse auf Kosten anderer auszuleben oder Dich selbst anzuhimmeln. Vielmehr geht es darum, Dich nicht selbst herunterzumachen für Dein Aussehen, für Gedanken oder Gefühle, die auftauchen, für Deine Vergangenheit oder für das, was Du noch nicht erreicht hast. Denn wenn Du Dich für klein und minderwertig hältst, werden Dich andere entsprechend behandeln. Es geht darum, dass Du Dir die Aufmerksamkeit und Anerkennung, die Du Dir von anderen Menschen wünschst, zuerst einmal selbst gibst. Automatisch wird sich das in Deinen Beziehungen, Deinem Erfolg, Deiner Gesundheit und Lebensfreude



widerspiegeln. Gleichzeitig führt es dazu, dass Du vor Liebe und Mitgefühl für andere überquillst, da Du dann selbst gesättigt bist mit Liebe. Auch wirst Du keine destruktiven Streitereien anfangen, wenn Du mit Dir selbst in Frieden bist. Die Liebe zu Dir selbst ist ein enormer Beitrag zum Weltfrieden! (Viel mehr dazu im Kongress.)

Bei oberflächlichem Nachdenken gehen viele Menschen davon aus, dass sie sich schon genug lieben. Wenn sie etwas in die Tiefe gehen, erkennen sie, dass da noch jede Menge Potenzial schlummert, das es zu nutzen gilt.

Bevor Du in den Arbeitsteil des E-Books einsteigst, mache Dir noch Folgendes klar:

Du bist der materielle Ausdruck Deiner Seele. Verurteilst Du Dich selbst für irgendetwas, das sich sowieso nicht ändern lässt, so lehnst Du Deine eigene Seele ab.



Beginne nun mit der "Bestandsaufnahme", indem Du Dich zuerst in einen ruhigen Zustand bringst:

Atme 7-mal tief ein und aus und gebe Dir jetzt die Erlaubnis wirklich zu fühlen, wie sehr Du Dich schon lieben kannst und in welchen Bereichen noch mehr Liebe möglich ist.

Wenn Du Dir die folgenden Fragen stellst, ist es wichtig, ehrlich zu Dir zu sein und erst einmal ganz ohne Wertung herunterzuschreiben, was Dir gerade in den Sinn kommt. Damit gibst Du Deinem Herzen und Bauchgefühl eine Chance, als Erstes zum Zuge zu kommen und wirklich zu fühlen. Ansonsten filtert der Verstand gleich etliche wichtige Details heraus, da er bewertet und verurteilt.

Also, mach erst einmal ein Brainstorming und analysiere immer erst danach.

Verurteile Dich nicht, wenn in einem Bereich noch wenig Selbstliebe da ist! Das wäre das Gegenteil von Selbstliebe.

Du würdest gegen Deinen Ist-Zustand kämpfen. Das wiederum würde Dich da halten, wo Du bist. Durch Annahme geschieht Änderung. Sei Dir gewiss, dass sich durch die tiefe Auseinandersetzung in diesem Impulsfragen- und Tagebüchlein sehr vieles zum Positiven verändert.



Wo bist Du nicht authentisch aus Angst vor Verurteilung durch andere?

Gibt es Situationen, in denen Du eigene Handlungsimpulse unterdrückst, weil Du Angst hast damit anzuecken? Oder tust Du Dinge, bei denen Du Dich nicht ganz wohl fühlst, weil Du merkst, dass andere das nicht gut finden? Passt Du Dein Verhalten manchmal dem an, was andere von Dir erwarten?

Nimm es momentan einfach zur Kenntnis. Wenn Du magst, nimm Dir schon einmal für eine ähnliche Situation, die auftreten könnte vor, wie Du dann handeln könntest:

Wie gut sorgst Du für Deinen Körper/ für Deine Gesundheit?

Der Aufenthalt in der Natur wirkt sehr regenerierend und spart dafür andere Pausen ein. Gönnst Du Dir genug frische Luft und Sonne? Hast Du manchmal Angst, dass Dir die Zeit dafür fehlt?



Ausgangspunkt Selbstliebe

*genährt * beflügelt * überfließend*

Sage Dir jetzt: Okay, das ist der momentane Zustand. Und ich nehme mir Folgendes vor:

Falls Du schon komplett zufrieden bist, male einfach einen Smiley auf die obere Zeile :-)

Gönnst Du Dir genug Bewegung?

Ob Yoga oder Sport oder Gymnastik - ganz egal - wähle das, was Dir am meisten entspricht.

Neuer Entschluss oder/und Smiley:

Versorgst Du Dich gut mit gesundem Essen?

Isst Du es mit Genuss? Oder schlingst Du es gierig hinunter? Verurteilst Du Dich für Deine Gier?



Ausgangspunkt Selbstliebe

genährt * beflügelt * überfließend

Schadest Du auf irgendeine Weise Deinem Körper?

Sage Dir jetzt: Okay, das ist der momentane Zustand. Und ich entscheide jetzt, dies so zu lassen (Smiley) oder fasse folgende Absicht:

Wie sprichst Du (innerlich) mit Dir selbst?

(z.B. wenn Du Dich im Spiegel siehst)

Pflegst Du einen freundschaftlichen, herzlichen inneren Dialog mit Dir selbst?

Beschimpfst Du Dich z.B. manchmal innerlich: Mann, bin ich blöd!?

Welche Gedanken denkst Du manchmal, die Dir nicht guttun?

Wie achtsam bist Du mit Dir?

Behandelst Du Dich innerlich immer so, wie Du es von anderen erwarten würdest?



Ausgangspunkt Selbstliebe

*genährt * beflügelt * überfließend*

Neue Entscheidung oder/und Smiley:

Lenkst Du Deinen Fokus hauptsächlich auf Deine positiven oder auf Deine negativen Seiten?

Siehst Du mit Anerkennung Deine Talente und Fähigkeiten?

Kannst Du Dich selbst loben und Dich über Deine eigenen Erfolge freuen oder machst Du Dich runter und siehst viel mehr das, was Dir noch nicht gelungen ist?



Ausgangspunkt Selbstliebe

*genährt * beflügelt * überfließend*

Akzeptiere es und triff gegebenenfalls eine neue Entscheidung:

Überlege Dir gleich jetzt, was Du in Deinem Leben schon alles gut gemacht hast. Gibt es etwas, wofür Du Dich heute loben könntest? Führe alles auf, was Dir einfällt, magst Du es auch für noch so klein halten.



Ausgangspunkt Selbstliebe

*genährt * beflügelt * überfließend*

Lehnst Du Dich selbst ab wegen irgendeiner Eigenschaft, wegen eines Charakterzugs oder einer Gewohnheit?

Neue Denkweise:
Ich bin liebenswert, auch wenn...

Verurteilst Du Dich wegen irgendetwas, das in Deinem Leben Deiner Meinung nach nicht gut gelaufen ist? Meinst Du, es hätte anders sein sollen?



Neuer Entschluss oder/und Smiley:

Tadelst Du Dich wegen etwas, das Du bisher in Deinem Leben nicht erreicht hast?

Neue Entscheidung oder/und Smiley:

Hörst Du auf Deine Bedürfnisse und stillst sie?



Wonach sehnst Du Dich eigentlich? Was wünschen sich Deine Seele und Dein Körper? Lebst Du das, was Dir wichtig ist, in Deiner Arbeit und Deinen Beziehungen oder gehst Du faule Kompromisse ein? (Das heißt nicht, dass Du Dich von Arbeit oder Partner trennen sollst, falls dies nicht so ist. Aber Deine innere Wahrheit kann dazu führen, dass Du gewisse Dinge ändern solltest, die nicht mehr passen).

Was kannst Du davon schon heute erfüllen? Was in einer Woche? In einem Monat? In einem Jahr?

Musst Du dafür etwas Bestimmtes tun?



Gibt es ein wichtiges Bedürfnis, von dem Du glaubst, dass es unerfüllbar ist? Glaubst Du, es bis zu Deinem Lebensende unmöglich erfüllen zu können???

Du weißt, dass unsere Gedanken und Gefühle Dinge nach und nach verändern. Daher stelle Dir immer wieder vor, wie Du das erreicht hast, was Du Dir wünschst und Du wirst es früher oder später schaffen. Stell Dir jetzt vor, wie es Dir dann geht. Erlaube Dir, es zu träumen. Stell es Dir möglichst bildhaft vor: Wie fühlst Du Dich, wenn es erfüllt ist? Was sagst Du? Wie siehst Du aus, wenn es Dir gelungen ist? Was denkst Du?

Hast Du den Mut, Deine Werte nach außen zu vertreten, auch wenn Du damit nicht nur auf Gegenliebe stößt?

Neuer Entschluss oder/und Smiley:



Liebst Du Dein Aussehen?

Viele Menschen wissen zwar, dass es besser wäre, ihren Körper ganz und gar anzunehmen und zu lieben, können es aber schlichtweg nicht, weil sie so sehr mit etwas hadern (z.B. mit ihrem dicken Bauch, Narben, kleinen/großen oder hängenden Brüsten, krummer Nase, Akne...).

Mach Dir keine Sorgen, wenn Du irgendetwas an Dir noch nicht annehmen kannst, sondern sprich mit Deinem Körper, auch wenn Dir das anfangs vielleicht komisch vorkommt. Sag der Körperstelle, um die es geht, dass es Dir aufrichtig leid tut, dass Du sie gern anders hättest. Und dann mach diese Übung:

Stell Dir vor, dass Du die Hand auf die Stelle Deines Körpers legst, mit der Du noch haderst oder mach es tatsächlich. Spüre rein - ohne zu werten. Wie fühlt sich die Stelle an? Weich, hart, warm oder kalt, verspannt, zusammengezogen, kraftlos...? Frag diese Körperstelle, wie es ihr geht. Warte einfach ohne Erwartung, ob eine kurze Antwort kommt. Frage sie, was sie sich von Dir wünscht. Gibt es etwas, das Du für sie tun kannst?

Wenn es Dir bisher nicht gelungen ist, diese Körperstelle so anzunehmen wie sie ist, so sage ihr das jetzt. Sage ihr, dass es Dir leid tut, dass Du so haderst. Und danke ihr für ihre Geduld. Schenk ihr jetzt, in diesem Moment, alle Dankbarkeit, die Du für ihre Geduld und ihr Funktionieren aufbringen kannst. Bitte gern Deine Engel oder Meister oder an was auch immer Du glauben kannst um Unterstützung. Schenk jetzt eine Minute ganz allein dieser Körperstelle, indem Du Dein Herz für sie öffnest und ihr Deine Dankbarkeit und Liebe schenkst.

Mach Dir jetzt einmal klar, welche Körperstellen Du an Dir magst, z.B. Deine Hände, Augen, Zehen, Ohrläppchen...



Dieses Impulsbüchlein erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ausführliche Informationen bekommst Du in den Experten-Interviews. Es dient Dir jedoch wundervoll dazu, Dir bewusst zu werden, in welchen Bereichen Du Dir selbst Anerkennung geben solltest für all das, was Du bereits erreicht hast und um zu sehen, wo Du ab jetzt ansetzen kannst, um Dein Leben zum Blühen zu bringen.

Mein Vorschlag ist, dass Du Dir die Seiten zum Ausfüllen immer mal wieder ausdrückst und schaust, wo Du inzwischen stehst. Versieh Deine Einträge am besten mit Datum. Du wirst staunen, wie viel sich z.B. schon nach dem Kongress verändert hat - allein schon durch das Bewusstwerden.

Herzensgrüße von *Heike*