

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist –

Tag 31:

„Was bedeutet Selbstliebe für dich?“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 31.Tag unseres Kurses! :)

Selbstliebe...

bedeutet für mich:

... **meinen** Weg zu gehen...

... auf **meine** inneren Führung zu achten...

... ihr zu vertrauen...

... ihr zu folgen...

... ihr die oberste Priorität in meinem Leben einzuräumen...

... und dies auch jedem anderen für sich selbst zuzugestehen...

Was bedeutet Selbstliebe für dich?

Jeder geht seinen eigenen Weg... Jeder hört seine eigenen Impulse...
Und daher gibt es so viele Wege, wie es Seelen gibt...

Alles, was dir begegnet, ist nur ein Angebot, um dir davon zu nehmen, was für dich stimmig ist, was zu dir passt, und alles andere ohne schlechtes Gewissen liegen zu lassen.

Und genau dies will ich mir erlauben... immer mehr... bei jedem Buch... in jedem Gespräch... mit jedem Lehrer... mit jeder Lektion... mit diesen Lektionen... ;)

Ich gebe euch Impulse... es sind „meine“ Gedanken... sie sind nur ein Angebot... nimm dir davon, was dir gefällt... es ist dein Weg... dein Leben... du entscheidest, was du behalten willst, und was nicht... und was Neues hinzu kommen darf...

Jeder geht seinen eigenen Weg.

Manchmal mache ich 3 Kurse gleichzeitig und picke mir für mich das Passende raus. Dann mache ich wochenlang überhaupt nichts in dieser Richtung und genieße das In-den-Tag-rein-leben... dann kommen wieder Impulse für Konkreteres... Alles zu seiner Zeit...

Wir machen bestimmte Dinge solange, bis wir damit aufhören.

Und dann machen wir etwas anderes...

Sei mild mit dir.

Sei geduldig.

Oder sei ungeduldig...

;)

Ganz wie du willst...

I. Übung:

Hier einige Fragen der Selbstliebe, die du dir stellen darfst:

Liebe ich mich gerade jetzt in diesem Moment?

Spreche ich gerade jetzt meine Wahrheit?

Glaube ich nur das, was ich glauben will?

Bin ich mir gerade jetzt selbst treu?

Wo zieht es mich hin?

Wobei fühle ich Freude?

Was lässt mich lebendig werden?

Und was lähmt mich eher?

Tue ich nur das, was ich wirklich tun will? Oft? Meistens?

Und kann ich das tun, ohne mich zu stressen, zu hetzen oder zu verurteilen?

Wenn es mich stresst, nutzt es mir auch nichts, wenn ich das tue, wovon ich glaube, dass ich es doch eigentlich tun will, denn:

Es geht immer ums Gefühl!

Es geht um den Inhalt, nicht um die Form.

Um das: „wie“ mache ich etwas, und nicht: „was“ mache ich?

Sich-Gut-Fühlen erzeugt weiteres Sich-Gut-Fühlen...

Selbstliebe erzeugt weitere Selbstliebe...

Mein Glück ist meine Aufgabe.

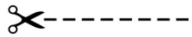
Wer außer mir selbst sollte für mich darauf achten?

Und glücklich sein kann ich nur, wenn ich mit mir im Innern eins bin... wenn ich mit meiner inneren Stimme, meiner Seele, meiner Führung in Einklang bin.

Was bedeutet Selbstliebe für dich?

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:



Liebe ich mich jetzt – in diesem Moment?

Was würde jemand, der sich liebt, jetzt über sich denken?

Was würde jemand, der sich liebt, in dieser Situation tun?

III. Essenz

Selbstliebe bedeutet, meinen eigenen Weg zu gehen und auf meine eigene Stimme im Innern zu hören.

Selbstliebe bedeutet, meiner Stimme die oberste Priorität in meinem Leben einzuräumen.

Selbstliebe bedeutet, meine Wahrheit zu leben und meiner Freude zu folgen.

Alles, was mir begegnet, ist nur ein Angebot, von dem ich nehmen kann, was zu mir passt, was für mich stimmig ist.

Mein Glück ist meine Aufgabe.

Ich liebe mich.