



Blog-Artikel, 31.10.2019

SELBSTLIEBE

Heute ist mein Geburtstag und ich habe den Tag gemeinsam mit mir verbracht – nur ich und ich! Am Morgen hat mich noch ein wenig das schlechte Gewissen geplagt – hätte ich doch genug zu tun und könnte ich ja noch etwas für die Arbeit erledigen und verbessern. Vor ein paar Jahren hätte ich noch die Vernunft siegen lassen und mich an die Arbeit gemacht – heute habe ich mich ganz bewusst dagegen entschieden und bin in den Zug gestiegen...

Mich selber wahrzunehmen und wertzuschätzen ist für mich die Grundlage meines SEINS und meiner Persönlichkeit. Nur wenn ich mich selber liebe, kann ich authentische Beziehungen pflegen und in Verbindung mit dem Herz und dem Verstand agieren. Und nur wenn ich mich selber liebe kann ich auch die Liebe der anderen erfahren.

Was heisst denn nun Selbstliebe eigentlich?

Selbstliebe ist...

...sich selbst so anzunehmen und zu akzeptieren wie man ist – seinen physischen Körper, seine Gedanken und seine Taten. Jeder von uns ist so einzigartig und perfekt wie er/sie nur sein kann – geprägt von seinen Erfahrungen und Erlebnissen. Und negative Geschehnisse und Herausforderungen ermöglichen uns, uns weiterzuentwickeln und zu entfalten.

...sich selbst aufzumuntern und zu loben, anstatt sich selbst «schlecht» zu machen.

...sich und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen, anstatt diese auf die lange Bank zu schieben.

Wie kannst auch du mehr Selbstliebe dir gegenüber entfalten?

1. Nimm dir 3 Minuten Zeit und atme tief ein und aus. Sag zu dir selber «Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin».
2. Steh vor einen grossen Spiegel und schau dir während mindestens 2 Minuten tief in die Augen. Sage dir dabei aus tiefstem Herzen «Ich liebe dich.» Spür in dich hinein und fühle diese Verbundenheit mit dir selbst.
3. Reserviere dir jede Woche Zeit für dich, dies kann eine Stunde sein oder auch ein ganzer Tag. Trag den Termin in deinem Kalender ein und mache in dieser Zeit etwas, das dir Freude und Spass macht. Tu dir etwas Gutes und verwöhne dich!

Möchtest du mehr zum Thema Selbstliebe erfahren?

Dann findest du hier weitere Inspiration:

- Charlie Chaplin: Als ich mich zu lieben begann
 - o <http://www.sanftheilen.ch/downloads/alsichmichselbstzuliebenbegann.pdf>
- Laura Malina Seiler: Podcasts zum zuhören und geniessen!
 - o <https://lauraseiler.com/215-podcast-101-positive-affirmationen-fuer-dein-leben/>
 - o <https://lauraseiler.com/226-higher-self-power-talk-ich-liebe-wieder/>

mit Herz
und Verstand