

SELBSTLIEBE IST EINE ENTSCHEIDUNG

„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich es gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.“

(Charlie Chaplin)

Wie steht es mit deiner SELBSTLIEBE? Empfindest du es als ein zu großes Wort?
Als sehr weit hergeholt?

Sich selbst zu lieben mit Haut und Haaren ist eine ganz natürliche Fähigkeit, mit der wir auf die Welt gekommen sind. Doch heute als Erwachsene sind wir oft weit entfernt davon, uns selbst lieben zu können.

Warum ist das so?

Weil uns diese Fähigkeit im Laufe unseres Lebens abtrainiert wurde. Es war nicht üblich, sich toll zu finden, sich selbst zu bewundern. Zu feiern, was man kann oder sich selbst dafür zu loben, wenn man etwas gut gemacht hat.

Das empfinden wir eher als selbstverständlich und nicht erwähnenswert. Dafür sind wir aber gut geübt in Selbstkritik, im innerlich runtermachen, im Erkennen, was wir alles hätten besser machen müssen, im, was mal wieder nicht gut gelaufen ist und und und.

Wenn du nicht willst, dass dieser antrainierte negative Automatismus weiter in dir abläuft, dann treffe eine wichtige Entscheidung:

**Entscheide dich für die Selbstliebe und gegen die
Selbstkritik!**

Entscheide dich dafür, dir die Selbstkritik abzutrainieren und dir die Selbstliebe anzutrainieren.

Entscheide dich dafür, dir die Selbstliebe anzugewöhnen und die Selbstkritik abzugewöhnen.

Entscheide dich dafür die Selbstliebe in dein Leben zurückzuholen und die Selbstkritik aus deinem Leben zu verbannen.

Warum ist das so wichtig?

Wir alle streben unbewusst danach wahrgenommen, beachtet, gemocht und geliebt zu werden. Das ist in uns so angelegt schon seit Urzeiten. Ob wir wollen oder nicht, ist es ein Urbedürfnis jedes Menschen.

Deshalb tun wir auch so viel dafür, damit wir das von anderen bekommen. Oft ist unser Umfeld aber überfordert damit oder auch nicht bereit uns das zu geben.

Und weißt du was? Es ist auch nicht die Aufgabe der anderen, sondern dein Job!

Du selbst bist diejenige, die sich selbst wahrnehmen, beachten und lieben könnte. Es wäre so einfach dir all das zu geben, was du brauchst.

Warum ist es trotzdem so schwer?

1. Weil du erst einmal erkennen darfst:
Dass Selbstliebe nicht egoistisch ist, sondern gesunde Selbstfürsorge.
Dass nicht nur du und dein Körper davon profitieren, sondern alle um dich herum auch.
Dass es wichtig ist, diese Aufgabe anzunehmen.
2. Weil du diese Fähigkeit wieder trainieren musst, damit sie wieder zur Gewohnheit wird.
3. Weil du alle Widerstände auflösen musst, die das nicht zulassen wollen.
(Glaubenssätze wie: Ich bin erst liebenswert wenn,... Eigenlob stinkt...Nimm dich nicht so wichtig...usw.)

Dein Körper braucht deine Selbstliebe!

Nur, wenn du dich selbst lieben kannst, sorgst du gut für Dich. Ist dir dein Körper wichtig genug, ihn gesund zu ernähren und wertzuschätzen. Achtest du auf deine wahren Bedürfnisse und muss diese nicht mit Essen stillen. Überforderst du dich nicht, sondern nimmst wahr, wenn etwas zu viel wird.

Entscheide dich jetzt dafür, dich in Selbstachtung, Selbstwahrnehmung und Selbstliebe zu trainieren und somit ein Urbedürfnis selbst zu stillen!

Den positiven Blick auf dich einzuüben, ist ein wichtiger Schritt dafür.

Deine Aufgabe vor der Abendmeditation:

Mache dir täglich mindestens 3 Dinge bewusst, für die du dich heute loben wirst und notiere sie in dein Tagebuch.

Formuliere: „Ist es nicht wunderbar, dass! Ich bin so stolz auf mich!

(Du kannst statt wunderbar auch großartig oder fantastisch wählen)

Nimm diese 3 Sätze mit in die Abendmeditation und übe dich darin, sie mit einem Gefühl von Stolz auch zu spüren.

Diese Aufgabe wird zusammen mit der Abendmeditation zu deiner festen Abendroutine genau wie das Zähneputzen.

Beachte auch:

In der Tagesrückschau, die du mit der Abendmeditation vertiefst, geht es bei der Suche nach dem, was du beim nächsten Mal besser machen möchtest, nicht darum, dich zu kritisieren. Im Gegenteil!

Es geht darum, das bessere Verhalten mental umzuerleben und so in deinem Nervensystem zu verankern. Es geht darum, die neutrale Beobachterin in dir zu aktivieren und die Dinge aufzuspüren, die deinem Ziel entgegenwirken.

Du weißt ja mittlerweile, dass dahinter nur ein undienliches unbewusstes Muster steckt und kein bewusstes Vergehen von dir. Deshalb gibt es überhaupt keinen Grund, dich dafür zu kritisieren, denn für dieses Muster hast du dich nie selbst entschieden.

Aber in der Meditation entscheidest du dich ja nun für ein besseres Muster und legst es gezielt in dir an. Du machst dir die Mühe und kümmerst dich jeden Abend um die Umwandlung diese negativen Muster. Mache dir bitte bewusst, dass es etwas ist, für das du dich loben darfst.

Es ist also nicht das alte Muster mit dem alten Verhalten zu kritisieren, sondern dein Einsatz für ein neues Muster, dass dir zu einem besseren Verhalten verhilft, zu loben!