

5 Schritte zur Selbstliebe

Anna Nausch



www.anna-nausch.com

Zuerst möchte ich eine Frage beantworten, nämlich:

Was ist Selbstliebe?

„Selbstliebe, auch Eigenliebe, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst.“

[/https://de.wikipedia.org/wiki/selbstliebe/](https://de.wikipedia.org/wiki/selbstliebe/)

Selbstliebe ist die Basis für jeden Bereich des eigenen Lebens um glücklich zu sein.

Man kann niemand anderen lieben, bevor man sich selbst nicht liebt.

Selbstliebe entsteht im Inneren, durch Gefühle und Empfindungen. Es heißt, mit sich selbst gut umgehen, etwas Gutes tun, um sich auf allen Ebenen zu sorgen: körperlich, geistig und seelisch. Körperliche Pflege ist für jeden klar, dass man duscht, Zähne putzt, rasiert...

Die geistige Ebene bedeutet, sich weiterzubilden, lesen, Neues lernen, sich mit Menschen zu unterhalten, damit man geistig fit wird und bleibt.

Die seelische Ebene heißt: Gefühle zu haben und zu zeigen, Gedanken über sich und über die Welt zu machen.

Ich zeige dir 5 Übungen, damit du die Liebe in dir entdeckst und spürst.

1. Schreibe alles auf, was du über dich denkst

Ich höre oft von Singles und von anderen Leuten Sätze wie: „Ich bin zu dick. Ich bin schüchtern. Ich bin zu wenig gebildet. Ich werde immer von Männern verlassen. Keiner hält es mit mir lange aus...usw.“

Kommen dir diese Sätze bekannt vor? Welche Gedanken und Glaubenssätze hast du über dich?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Hast du negative und positive Glaubenssätze über dich?
Wenn ja, hast du mehr negative als positive Glaubenssätze?

Es ist toll, wenn du auch positiven Glaubenssätze über dich selbst hast. Die meisten Menschen haben mehr negative Gedanken über sich als Positive. Einige haben fast keine positiven Glaubenssätze. Das kann man ändern.

Jetzt konzentriere dich zuerst nur auf die negativen Glaubenssätze.

Suche dir einen Glaubenssatz /Gedanken aus der Liste raus und stelle dazu die folgenden Fragen. / Du kannst diese Übung mit allen anderen Aussagen wiederholen/

- Ist dieser Gedanke wahr? /Antwort: JA oder NEIN/
- Bin ich mir ganz sicher, dass dieser Gedanke wahr ist? /JA oder NEIN? /
- Wie fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken habe?
- Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen?
- Kann ich diesen Gedanken loslassen?

Wenn du diese Fragen beantwortet hast, dann siehst du, dass sie nur deine Gedanken sind, was du von anderen übernommen hast und sie sind meistens nicht wahr.

2. Höre auf, dich ständig zu kritisieren und klein zu machen

Achte auf deine Gedanken, und sage STOPP, wenn du dich bei negativen Gedanken über dich ertappst.

Frage dich, was ist deine Angst? Was steckt dahinter?

Was nützt es dir und anderen, wenn du dich kritisierst und klein machst?

Frage deine Eltern Bekannten oder deine Freunde, was sie über dich denken, und wie sie dich wahrnehmen.

Du wirst überrascht sein. Sie denken sicher nicht negativ über dich, wie du von dir selbst.

Höre auf über dich negativ zu denken und suche dir positive Gedanken über dich. Ich bin mir sicher, dass es einige gibt.

3. Schreibe alle positiven Gedanken/ Glaubenssätze über dich auf. Kehre die negativen ins Positive um

Einige Beispiele: Ich bin gut genug. Ich bin schön. Ich habe schöne lange Haare...usw.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Du wirst bald merken, dass sich Vieles in deiner Wahrnehmung und im Außen verändern wird. Du

strahlst positive Energie aus und das merken die anderen und reagieren darauf.

4. Ich gebe dir eine einfache Übung mit auf den Weg.

Nimm einen kleinen Handspiegel in deine Hand; der Spiegel soll so groß sein, dass du dein Gesicht beobachten kannst.

Setze dich hin und entspanne dich.

Dann schaue einige Minuten dein Gesicht im Spiegel an; deine Augen, deinen Mund, deine Haare...

Jetzt lächle dein Spiegelbild an und schaue was passiert. Was für Gefühle hast du dabei?

Zum Schluss sag deinem Spiegelbild folgende Sätze:
Ich liebe dich. Du bist einzigartig. Du bist gut genug.

Am Anfang reichen ca. 3 Minuten und später kannst du die Zeit steigern.

Diese Übung machst du am besten jeden Tag und mindestens 3 Wochen lang. / Das Gehirn braucht 21 Tage an neue Gewohnheiten zu gewöhnen. /

5. Sei dankbar für das, was du bist und was du hast

Schreibe auf, wofür du dankbar bist. Es sind so viele Dinge im Leben, die schön sind oder gut laufen aber was du vielleicht gar nicht richtig wahrnimmst.

Einige Beispiele: Ich bin dankbar, dass ich gesund bin. Ich bin dankbar...für meine Kinder, dass ich genug zum Essen habe, dass heute die Sonne scheint...usw.

Wofür bist du dankbar?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



Willst Du mehr:

- über Selbstliebe,
- wie Du dein Leben in Deine Hände nimmst,
- und glücklich gestaltest... erfahren?

Dann ruf mich jetzt an: [0043/ 650 4513579](tel:00436504513579).

Ich biete Dir ein gratis Coaching /30 Min./ an.

Mehr Info findest Du auf meiner Seite:

www.anna-nausch.com



Ich wünsche Dir viel Erfolg
bei der Umsetzung.

Anna Nausch

© Anna Nausch 2018

Fotos: www.pixabay.com und eigenes Foto