Strategien für mehr Selbstliebe

Ich sorge gut für mich, weil ich mich so liebe, wie ich ein eigenes Kind lieben würde:

Basiscs :

- ich sorge für ausreichenden Schlaf

- ich bewege mich genug

- ich ernähre mich gesund

- ich trinke genug Wasser

- ich halte Schädliches von mir fern (z.B. Medien, Internet)

- ich achte darauf, mit wem ich meine Zeit verbringe

- ich fordere mich heraus, lerne Neues

- ich tue etwas dafür Spaß im Alltag zu haben

Weil ich mich selbst liebe…

- **…mache ich mir Mut und werde meine Ängste überwinden**
  Die meisten Dinge, die uns wirklich voranbringen, machen uns erst einmal Angst. Nur wer seine Angst überwindet, kann vorankommen. Sich seinen Ängsten zu stellen, sie aushalten zu lernen und sie zu überwinden, das gehört zu den schnellsten Wegen zum Erfolg.

- **…sorge ich für mehr Klarheit in meinem Leben**
  – Finden Sie heraus, was Ihre Interessen überhaupt sind. Finden Sie heraus, in welche Richtung Sie wollen im Leben. Überlegen Sie sich, wovon Sie mehr und wovon Sie weniger haben möchten. Diese Klarheit lässt Sie entschlossener werden.

- **…überwinde ich meine Blockaden**
  Erkennen Sie die eigenen Verhinderungs- und Verdrängungsmechanismen, mit denen Sie sich selbst austricksen und die dafür sorgen, dass Sie nicht ins Handeln kommen. Sobald Sie erkannt haben, wie Sie sich selbst ausbremsen, können Sie Ihren Verhinderern etwas entgegen setzen.

- **…habe ich Verständnis für mich selbst**
  Seien Sie gütig mit sich selbst und haben Sie Verständnis mit sich. Aber ohne in Selbstmitleid zu verfallen oder das Verständnis als Ausrede zu benutzen, warum man etwas nicht tun kann.

- **…bin ich freundlich zu mir selbst**
  Reden Sie nett und freundlich mit sich selbst. Unterbrechen Sie selbstkritische oder gemeine innere Stimmen. Fordern Sie auch in Ihrem inneren Dialog höfliche Umgangsformen ein. Verzeihen Sie sich selbst Ihre Fehler und Unzulänglichkeiten.

- **…verzichte ich auf Ausreden**
  Hören Sie auf, Ausreden und Entschuldigungen zu suchen, die erklären, warum Sie noch nicht haben, was Sie sich wünschen. Das bringt Sie nicht weiter. Suchen Sie lieber nach Lösungen, wie Sie trotzdem bekommen können, was Sie sich wünschen.

- **…handele ich**
  Überwinden Sie sich. Strengen Sie sich wirklich an. Springen Sie über Ihren Schatten. Trauen Sie sich. Und halten Sie durch. Auch wenn es manchmal schwer ist.

"Sich selbst lieben,
bedeutet das Beste
aus sich zu machen."

Shad Helmstetter

„Selbst zu lieben
ist der beste Schritt dahin,
geliebt zu werden“

