

EIGENLIEBE FÖRDERN

Mach dir so oft wie möglich eine kleine Freude. Ein kleines oder grösseres Geschenk. Schenke dir z.B. ein Bad, einen schönen Spaziergang in der Natur, ein Treffen mit einer Freundin oder einem Freund usw.

Vergleiche dich so wenig wie möglich mit anderen. Betrachte dies als das 11. Gebot! Ausser, du hast Lust auf einen Wettkampf und bist dir dessen bewusst.

Wenn du dich abwertest oder dich unwohl fühlst, dann stelle dir vor: In dir wohnt ein kleines, verängstigtes Kind, welches grosse Angst hat vor dieser, oftmals kühlen Welt. Unterhalte dich mit diesem verängstigten Kind. Beruhige und tröste es, muntere es auf, nimm ihm seine Ängste, indem du die Rolle der erwachsenen Person übernimmst. Frage dich, ob die Ängste des kleinen Kindes realistisch sind? Ein Beispiel: Als kleines Kind konntest du dich nicht wehren, heute bist du in der Lage, dich zu verteidigen. Schenke dem Kind Vertrauen, lobe es. Sei ihm ein guter Vater, eine gute Mutter. (Schaffe dir dazu ein Plüschtier an, welches dieses verängstigte Kind darstellt).

Mache dir Komplimente. Betrachte das Schöne an dir. Sei mit dir wohlwollend. Du bist so, wie du bist, genau richtig! Falls du dies nicht glauben kannst, sage es dir vor dem Spiegel immer und immer wieder: Ich liebe mich, ich liebe meinen Körper.



EIGENLIEBE FÖRDERN

Schaffe dir schöne Momente. Sei es, wenn du alleine bist, oder als Paar, mit deiner Familie, deinen Freunden. Plane dir dazu ganz bewusst Zeit ein.

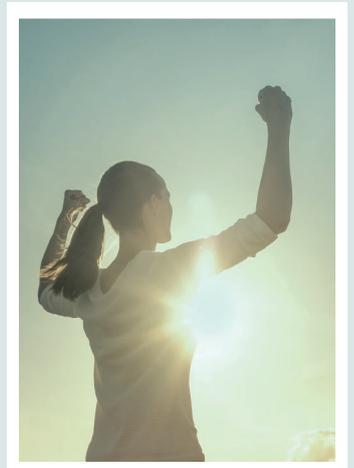
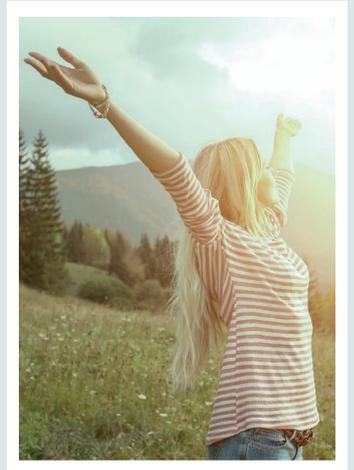
Stellst du dich an die erste Stelle? Falls nicht, ändere dies unbedingt! Du musst an erster Stelle stehen. Wenn du nicht gut zu dir schaust, wirst du mit der Zeit auch nicht mehr zu anderen schauen können. Wenn du nicht genügend Energie hast, solltest du auch keine an andere abgeben. Lerne NEIN zu sagen.

Höre auf deinen Körper. Hat er die nötige Pflege? Hat er die nötige Ruhe oder Bewegung? Gönnst du ihm genügend Entspannung? Bekommt er die richtige Menge an gesunden Nahrungsmitteln?

Nimm Distanz zu Menschen, die dir nur Energie rauben. Auch mit unserer Energie gilt: Geben und Nehmen sollte ungefähr ausgeglichen sein.

Lerne, um Hilfe zu bitten, wenn du Hilfe benötigst. Wer um Hilfe bittet, ist nicht schwach, sondern kennt seine eigenen Grenzen.

Betrachte dein Leben: Welche noch so kleinen Ziele hast du erreicht? Wen hast du begleitet und unterstützt? Du darfst dich loben und über deine Fähigkeiten staunen! Genauso, wie du andere lobst und staunst über ihre Fähigkeiten.



EIGENLIEBE FÖRDERN

Stell dir bitte vor, dass du bereits im Paradies lebst. Und jetzt frage dich: Ist mein Leben, welches ich zurzeit führe, ein paradiesischer Zustand? Wenn nein, wie sieht ein paradiesischer Zustand für mich aus? Was könnte ich jetzt tun für mich, damit ich dem paradiesischen Zustand ein wenig näher komme?

Frage dich immer wieder. Wie kann ich mein Leben verbessern? Wie kann ich meine Beziehungen verbessern? Wie kann ich mein Zuhause verbessern? Wie kann ich meine Arbeitssituation verbessern? Auch noch so kleine Verbesserungen ergeben mit der Zeit eine grosse Verbesserung.

Alles, was du dir vorstellst, kannst du auch erreichen. Aber auch: Alles, was du dir nicht vorstellen kannst, wirst du nie erreichen. Verfolge deine Ziele, fokussiere und diszipliniere dich. Sei offen für Menschen, für Ideen, für Hilfe. **GLAUBE AN DICH, DU KANNST DAS!** Immer, wenn du aufgeben willst, werde dir dies wieder bewusst.

Gönne anderen Erfolg und freue dich mit ihnen! Eifersucht und Missgunst schwächen deine Eigenliebe.

Lerne, deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Wer seine Bedürfnisse nicht akzeptiert und immer wieder unterdrückt, wird mit der Zeit krank und unglücklich.

Das Glück liegt oft viel näher, als du vermutest. Sei offen für das Glück, lass es zu!

