

## Tag 2 - Dir selbst Liebe geben

Hallo du Liebe!

Ich bin gespannt, was du gestern aufgeschrieben hast. :-)

Heute gebe ich dir noch einige Beispiele davon, wann wir uns geliebt fühlen können:

Ich fühle mich z.B. geliebt, wenn ich spüre, eine Person interessiert sich für mich und hört mir aufmerksam zu. Ohne in ihrem Kopf mit anderen Dingen beschäftigt zu sein.

Diese Person muss dabei gar nicht per se eine Bekannte sein!

Fühle mal hinein in die folgenden Beispiele, ob du dich geliebt fühlst:

- Jemand hört dir **aufmerksam** zu und ist ganz Ohr für dich und was du erzählst.

- Du hast eine andere Meinung als eine Freundin, aber sie versucht dich nicht zu überreden und von etwas anderem zu überzeugen. Sie **respektiert** dich und deshalb auch deine Meinung und deine Werte.

- Sie gibt dir allen **Raum** so zu sein, wie du bist.

- Du wirst durch sie **akzeptiert** und geliebt, genau so wie du bist. Sie versucht dich gar nicht zu verändern.

- Du hast einen Fehler gemacht, aber dein/e Liebste/r **verzeiht** dir ohne Worte und ohne böse (mehr) zu sein.

- Du bist manchmal etwas langsamer als dein Freund, aber er ist **geduldig** mit dir und lässt dir die Zeit, die du brauchst, ohne dich zu hetzen.

- Du brauchst **Zeit**, um die richtigen Wörter zu finden. Die anderen Menschen am Tisch warten geduldig und gespannt, bis du soweit bist. Du bist wichtig für sie.

Welche Gefühle lösen diese Beispiele in dir aus?

## **Dein Tag 2 mit Aufgabe 2:**

**Heute geht es darum, dass du das, was du gestern aufgeschrieben hast, jetzt auf dich anwendest. Angefüllt mit den Beispielen von heute - wenn sie für dich passen.**

Wenn du z.B. aufgeschrieben hast:

Ich fühle mich geliebt, wenn ich merke, dass meine Freundin mir richtig zuhört. Dann schaust du: Wie kannst du das auf dich anwenden.

- Wie kannst du dir selbst richtig zuhören?
- Wie oder wann kannst du dir mehr Raum geben?
- Wie oder wann kannst du geduldiger sein mit dir?
- Wie kannst du dir besser verzeihen wenn mal was schief läuft?
- Wie kannst du dich mehr respektieren etc.

**Schreibe auch heute wieder deine Antworten auf.  
Die Übung geht dann viel tiefer.**

Morgen gebe ich dir einige weitere Beispiele.

**Spürst du während diese Aufgabe Blockaden oder Widerstände, dann schreibe diese bitte auch auf!**

Im Facebook Live-Training werden wir anfangen, Blockaden und Hindernisse, die unserer Selbstliebe im Weg stehen, loszulassen!

Viel liebevolle Gefühle wünsche ich dir heute mit dieser Aufgabe!

Auf dich und deine Selbstliebe!

deine Atma (die Niederländerin)

Erhöhe deine Selbstliebe jetzt!