

Tag 3 - Sabotierst du dich?

Wie erging es dir gestern mit der Übung?

Sind dir Möglichkeiten und Ideen eingefallen, wie du dir selbst mehr Liebe geben kannst?

Heute habe ich wieder einige Beispiele für dich mitgebracht.

Vielleicht ist nicht alles für dich sofort umzusetzen, aber auch das Bewusstwerden, was du noch schwierig findest ist sehr wichtig. Erst dann weisst du, woran du arbeiten kannst.

Schreibe diese Punkte bitte für dich auf, auch das bringt noch mehr Klarheit und Bewusstsein. Später in den FB Live-Trainings lernst du wie du dein Herz immer mehr befreist indem du gezielt an deinen Themen weiter arbeitest.

Du kannst mir auch gerne auf diese E-Mail antworten und mir schreiben, wo deine Schwierigkeiten und Blockaden liegen. Dann kann ich darauf in einem FB Live-Training nochmal *direkt* eingehen!

So und jetzt die Beispiele, wie du dir selbst mehr liebe geben kannst:

- **Nimm dir täglich die Zeit für etwas, was dir Freude macht**

(= Anerkennung und gut für dich sorgen)

- **Nimm dir die Zeit für das, was dir gut tut, auch wenn es dir im Moment *nicht* soviel Freude macht**, z.B. deine Wohnung zu putzen, aufzuräumen, für Fitness oder Yoga, draussen sein, meditieren

(= Selbstvorsorge und Respekt)

- **Lobe dich selbst jeden Tag**

(= Selbstrespekt, Anerkennung und Aufmerksamkeit)

- **Verbringe Zeit mit dir.**

Lebe diese Zeit bewusst im Jetzt, statt in Gedanken.

Du kannst z.B. deinen Körper sanft massieren, dich bewusst duschen und einseifen, bewusst atmen.

Wenn du Yoga oder etwas Ähnliches machst: spüre deine Bewegungen.

Komm immer wieder zurück aus deinem Kopf zu dem, was du spürst und fühlst.

Tai Chi, Chi Gong und Geh-Meditation sind hervorragend hierfür geeignet.

(= Selbstrespekt, Selbstfürsorge, Aufmerksamkeit)

- **Lebe *deine* Werte** und nicht die von anderen

(= dir gut zuhören, Selbstrespekt)

- **Sage "nein", wenn du etwas nicht willst**

(= Selbstrespekt und gut für dich sorgen)

Ich weiss, das ist manchmal nicht so einfach.

Auch hiermit helfe ich dir in einem FB Live-Training!

- **Achte auf deine Grenzen.** Lege immer mal wieder kleine Pausen ein in deinen Tag. (= dir selbst Raum geben und Selbstrespekt)

- **Verzeihe dir, wenn du Fehler gemacht hast**

(= Verzeihen und geduldig sein)

- **Lerne, wie du dein Herz befreist und emotionalen Ballast loslässt!**

(= Selbstrespekt, Anerkennung und Selbstfürsorge)

- **Versuche liebevoll und sanft mit dir umzugehen.**

Du musst und kannst nicht perfekt sein!

Hab Verständnis für dich, warum du Dinge so machst, statt dich zu kritisieren und fertig zu machen. (= Respekt, Raum geben, Verzeihen, geduldig sein)

- **Höre auf dein Herz, auf deine Intuition**

(= Aufmerksamkeit, dir gut zuhören und Selbstrespekt)

Hier noch mal einige Beispiele was Selbstliebe *nicht* ist:

- **Auf andere zu hören** und nicht auf dich selbst und deine innere Stimme.

- **Immer zu schauen und Angst zu haben, was andere denken und sagen könnten über dich.** Also die Meinung anderer höher zu stellen und für wichtiger zu halten als deine eigene.

- **Zu wenig schlafen!**

- **Dich überarbeiten und über deine Grenzen gehen**

- **Dich selbst kritisieren und fertig machen**

- **Ungeduldig zu sein mit dir, keine Fehler machen zu dürfen, dich zu hetzen**

- **Deine Aufmerksamkeit und Gedanken sind überall aber nicht bei dir.**

Z.B. Bei allem was du noch tun musst. Bei den anderen, was sie brauchen, du vergisst aber dich selbst dabei. Bei Facebook, Instagram etc.

Dein Tag 3 mit Aufgabe 3:

A) Spüre bitte bei dir nach, wie hoch deine Selbstliebe im Moment ist? Nimm eine Skala von 0 bis 10, wobei 0 gar keine Selbstliebe ist und 10 die totale Selbstakzeptanz und Selbstliebe.

Wenn du es schwierig findest, nimm dir deine Zeit oder schätze deine Zahl einfach.

B) Ist dir bewusst, was du machst, was gegen deine Selbstliebe geht? Überlege es dir und schreibe deine Antworten auf.

Lass die Liste dich aber nicht entmutigen!

Deine Bewusstwerdung ist der erste Schritt zur Veränderung.

Bleib dabei und ich zeige dir im FB Live-Training, wie du weiter deine Selbstliebe erhöhst und Blockaden dazu loslassen kannst!

Wenn du Unterstützung brauchst, nutze gerne den Support in der FB-Community. Natürlich freuen sich die anderen Frauen und ich uns dort auch wenn du deine Einsichten und Erfahrungen mit uns teilst!

Morgen kommt deine nächste Aufgabe. Dann lernst du eine Übung, mit der du deine Selbstliebe *sofort* erhöhen kannst!

Sorge gut für dich und sei geduldig mit dir!

Alles Liebe dir,

deine Atma