



LEKTION 3

Du hast in den letzten beiden Lektionen sicher bereits bemerkt, wie stark unsere Fähigkeit, uns liebevoll uns selbst zuzuwenden, uns wahrzunehmen und uns zu beschützen und uns Gutes zu tun, auch mit unserer Liebe für uns selbst zusammenhängt.

In dieser Lektion werden wir uns nun gezielt dem Thema Selbstliebe stärken zuwenden und die zwei entscheidenden Schritte kennenlernen und auch praktisch gehen, um Deine Selbstliebe aufzubauen:

Wir werden Deine Sicht auf Dich selbst verändern. Und wir werden die Liebe in Dir entzünden.

Bevor wir beginnen möchte ich Dir noch ein zusätzliches Geschenk machen:

Sicher weißt Du bereits, dass ich eine ganze Reihe Bücher zum Thema Selbstliebe geschrieben habe und vielleicht hast Du auch bereits eines oder gar alle Bücher von mir zum Thema gelesen. In diesem Kurs werden wir einen Schritt weiter gehen als in meinen Büchern und wirklich in die Tiefe gehen.

Trotzdem möchte ich Dir, falls Du meine Bücher über Selbstliebe noch nicht kennst und Dir an diesem Punkt in Deinem Leben vielleicht im aller ersten Schritt einmal eine schnelle und simple Anleitung mit einfachen Übungen für mehr Selbstliebe wünschst, auch mein großes Selbstliebe Übungsbuch zusätzlich kostenlos im Rahmen dieses Kurses bereitstellen, in dem Du lesen und mit dem Du zusätzlich zum Kurs arbeiten kannst, wenn sich das für Dich richtig und hilfreich anfühlt.

Das Buch ist keine Pflichtlektüre für den Kurs. Wenn Du Dich jedoch bisher noch nie mit dem Thema Selbstliebe stärken befasst hast, dann kann es sinnvoll für Dich sein, das Buch parallel zum Kurs durcharbeiten.

Du findest mein Buch unter dem folgenden Link als pdf und kannst es Dir ausdrucken oder abspeichern:

<https://bit.ly/2Rp1imS>

Wichtig:

Über diesen link gelangst Du zu der Seite, auf die auch die Käufer meines Buchs nach dem Kauf gelangen. Deshalb siehst Du dort den Hinweis „Vielen Dank für Deinen Kauf. Die Abbuchung des Betrages erfolgt durch Digistore 24“. Dieser Hinweis gilt nicht für Dich! Von Dir wird für das Buch natürlich kein Betrag abgebucht, wenn Du über den obenstehenden Link auf die Seite gelangst.





Du bekommst es als Teilnehmer dieses Kurses kostenlos. Ignoriere diesen Hinweis also einfach und genieße die Lektüre ☺

Mein Vorschlag ist nun folgender:

Speichere Dir mein Selbstliebe-Übungsbuch ab und nimm Dir 5 Minuten Zeit, um in das Buch hinein zu lesen. Das Buch beinhaltet ein 30 Tage Programm mit kleinen täglichen Übungen für mehr Selbstliebe.

Entscheide dann, ob Du es Dir für einen späteren Zeitpunkt aufheben oder gar nicht damit arbeiten möchtest, oder ob Du es jetzt parallel zu diesem Kurs in den nächsten 30 Tagen durcharbeiten möchtest.

Lass hier einfach Dein Gefühl entscheiden. Denn das weiß sehr schnell, ob das Wissen und die Übungen im Buch Dich an diesem Punkt in Deinem Leben weiterbringen oder ob Du sie nicht (mehr) brauchst.

Lies Dir dann diese Lektion durch und mache in jedem Fall die Aufgaben für diese Woche.

Wir werden uns nun den beiden Schritten zur Selbstliebe zuwenden: Wir werden Deine Sicht auf Dich selbst verändern und die Liebe in Dir entzünden.

Ich möchte Dir im Folgenden einen kleinen Artikel vorstellen, den ich über das tiefere Geheimnis der Selbstliebe verfasst habe. Dieser Beitrag polarisiert und er wird Dich sicher ein wenig herausfordern, vielleicht sogar provozieren. Lasse dich doch trotzdem einmal darauf ein.

Anschließend werden wir dann in die praktische Anwendung eintauchen und uns ansehen, wie Du das Gelesene konkret umsetzen kannst. Und was Du tun kannst, um Deine Sicht auf Dich selbst zu verändern und die Liebe in Dir zu entzünden.





Das tiefere Geheimnis der Selbstliebe

Wenn Du sehen könntest, dass wir in Wahrheit alle eins sind, und dass jeder Mensch an einem verborgenen Ort tief in sich dieses Wissen trägt, dann würdest Du verstehen, warum wir uns erst dann erlauben können, uns selbst zu lieben, wenn wir wissen, dass wir auch Liebe in die Welt geben.

Unsere feinen Antennen jenseits unseres bewussten Verstandes, unser tiefes, verborgenes Bewusstsein über unser Einssein mit der gesamten Schöpfung mit seiner unendlichen Sehnsucht nach Gerechtigkeit, erlaubt es uns nicht, uns selbst von Herzen Gutes zu wünschen, solange wir es allen Anderen nicht ebenso und aus vollem Herzen wünschen können, und es erlaubt es uns nicht, liebevoll, nachsichtig und barmherzig mit uns selbst umzugehen, solange wir nicht ebenso mit allen anderen Lebewesen der Schöpfung umgehen.

Solange wir lieblos sind, und solange wir versuchen, so wenig wie möglich an Liebe in die Welt zu geben, so wenig wie möglich zu "investieren" und zugleich möglichst viel an Liebe von der Welt zu bekommen, solange wird unser inneres Bewusstsein über unser Einssein mit der Schöpfung unsere Versuche sabotieren, uns selbst Liebe zu schenken und die Liebe der Welt zu empfangen.

*Wir können nur Liebe **empfangen**, wenn wir zugleich aktiv Liebe in die Schöpfung **geben** (wollen), wenn wir also die Liebe in uns selbst entzündet haben, und wir können nur entweder die gesamte Schöpfung lieben oder gar nicht lieben. Liebe ist nicht abhängig vom Objekt, auf das sie gerichtet ist, sondern von der Fähigkeit desjenigen, der liebt. Von seiner Fähigkeit, andere Lebewesen und auch sich selbst wirklich zu SEHEN...*

Liebe ist Barmherzigkeit für die gesamte Schöpfung. Ist aufmerksames, liebevolles Sehen...

Wer nur einen liebt, der liebt in Wahrheit keinen...

Was er gibt, das ist keine Liebe, sondern eine Investition, in der Hoffnung, etwas zurück zu bekommen. Nämlich das, was er haben will.

Echte Liebe ist bedingungslos und entsteht ganz von selbst aus Barmherzigkeit, die sich einstellt, wenn wir andere Lebewesen in der Tiefe erkennen lernen.





UND HIER KOMMT DAS TIEFERE GEHEIMNIS DER SELBSTLIEBE:

Wenn Du Dir wünschst, Dich selbst mehr lieben zu können und Dich irgendetwas in Dir immer wieder davon abhält, Dich geradezu daran hindert, dann beginne im ersten Schritt, wieder Liebe in Dir zu erwecken. Wieder GANZ zu lieben. ALLES zu lieben. Die gesamte Schöpfung als Eins wahrzunehmen und zu lieben, so wie Du es als kleines Kind getan hast. Denn die Schöpfung, die Du liebst, schließt Dich mit ein... Wenn Du GANZ liebst, dann kannst Du nicht anders, als Dich selbst mit zu lieben.

Doch wie liebt man ganz?

Lieben beginnt mit dem tiefen Erkennen des inneren Wesens jedes Lebewesens, seines inneren Kerns, mit der Fähigkeit, Andere unabhängig von Deinen eigenen Interessen zu sehen, und es erfordert Deine bewusste, mutige Entscheidung, Dein Herz ganz zu öffnen und Dich von der Liebe tief bewegen zu lassen.

Sie ist die Voraussetzung für alles Blühen.

Je mehr Liebe Du in Dir aufbaust, desto lebendiger und blühender wird Dein Leben. Wo die Liebe fehlt, fühlt es sich in uns tot und leer an...

Wenn Du mutig bist und bereit für echte Veränderung, dann beginne, wieder wirklich und GANZ zu lieben, beginne, die Liebe in Dir zu entzünden und ein LIEBEVOLLES Leben zu leben, und nichts wird für Dich mehr so sein wie bisher.

Du wirst ein neuer Mensch werden.

Was Du aus diesem Beitrag von mir mitnehmen kannst ist eine ganz entscheidende Gesetzmäßigkeit. Sie lautet:

Selbstliebe setzt Liebe zu anderen voraus. UND umgekehrt!

Genauer gesagt setzt Selbstliebe das Offensein für die Liebe ganz generell voraus.

Sie setzt liebevolle Gedanken (ganz allgemein) und eine liebevolle Haltung zur Welt voraus. Und so zieht Selbstliebe auch die Liebe Anderer nach sich, denn wenn Du offen für Deine eigene Liebe wirst und beginnst, sie in Dir in Form von liebevollen Gedanken und Absichten zu generieren und zu spüren, dann bist Du es automatisch auch für die Liebe Anderer.





Der wirklich erfolgreiche Weg zur Selbstliebe lautet deshalb:

Lerne, zu lieben (denn Du kannst nicht nur andere oder nur Dich lieben, wenn Du WIRKLICH liebst. Du kannst nur entweder alles oder keinen lieben). Dann wirst Du automatisch auch Dich selbst lieben und es Dir gönnen, die Liebe von anderen anzunehmen...

Du erfährst gleich im Aufgabenteil, wie Du Menschen wirklich sehen und so auch lieben lernst und wie Du Dich so für die Liebe öffnest, die allem innewohnt. Denn wirklich SEHEN zu lernen ist der Weg, die Liebe in Dir wieder zu entzünden. Und so auch Deine Liebe für Dich selbst wieder zu spüren, die längst in Dir ist.

Das bedeutet nicht, dass Du ganz viel TUN musst für Andere (dieser Wunsch hat nicht zwangsläufig mit Liebe zu tun), sondern es bedeutet, dass Du Dir im Herzen das Beste WÜNSCHST für alle Anderen, dass Du ihnen Gutes gönnst, dass Du alle Wesen der Schöpfung glücklich sehen möchtest, dass es Dir weh tut, Andere unglücklich zu sehen und dass Du glücklich bist, wenn Du spürst, dass es Anderen (auch Fremden) gut geht.

Du bist dann mit der Welt und anderen Menschen verbunden. Und genau dann kann Liebe fließen...

Wie Du lernst, andere Menschen unabhängig von Deinen eigenen Interessen sehen und erkennen zu lernen (eine hohe Kunst, die Übung verlangt, und die sowohl die Voraussetzung für die Liebe, als auch für die Selbstliebe ist), erfährst Du gleich im Aufgabenteil.

Doch es gibt noch eine zweite Voraussetzung für die Selbstliebe – neben Deiner Bereitschaft und Deiner Fähigkeit, die Liebe wieder in Dir zu entzünden – und diese zweite Voraussetzung hat mit Deiner Persönlichkeit, genauer gesagt mit Deinen Glaubenssätzen, zu tun.

Lass uns dafür einmal auf den Kreislauf der Persönlichkeitsentwicklung zurückkommen, den ich in meiner Arbeit oft beschreibe und den Du hier im Detail kostenlos kennenlernen kannst, falls Du mit meiner Arbeit noch nicht vertraut bist:

<http://www.cosima-sieger.de/4z1p47p1tb7/>

Dieser Kreislauf besagt, dass unsere Persönlichkeit durch 4 wesentliche Punkte geformt und auch verändert wird, die miteinander in Verbindung, ja in einem gemeinsamen Kreislauf stehen und sich gegenseitig beeinflussen.





Das sind erstens unsere Glaubenssätze (unsere inneren Überzeugungen), zweitens unsere bewussten Gedanken und Bewertungen, drittens unsere Gefühle und Körperempfindungen und als viertes unsere Reaktionen auf das Leben, also unser Handeln und daraus resultierend unsere Erfahrungen im Leben.

Der erste Punkt beeinflusst den zweiten, dieser wiederum den dritten, dieser den vierten und dieser vierte wiederum den ersten Punkt... Und so passiert es so oft, dass wir im Leben immer wieder die gleichen Gedanken, Gefühle und Erfahrungen erleben und aus unseren Mustern scheinbar einfach nicht hinauskommen.

Wenn wir eine bestimmte innere Überzeugung haben (Punkt 1), dann werden wir Situationen und Zustände entsprechend bewerten (Punkt 2) und wir werden uns daraufhin in einer bestimmten Weise fühlen (Punkt 3). Das wiederum bestimmt, wie wir in der Situation agieren, wie wir also reagieren und welche Erfahrungen wir daraufhin machen (Punkt 4). Und die Erfahrungen, die wir machen, formen und festigen wiederum unsere inneren Überzeugungen (Punkt 1) und so geht der Kreislauf wieder von vorne los.

Wir können jedoch gezielt an einzelnen Punkten eingreifen und, indem wir diese verändern, auch den gesamten Kreislauf und damit unsere Persönlichkeit und unser Schicksal verändern und in eine gewünschte Richtung entwickeln. Genau das ist bewusste Persönlichkeitsentwicklung.

Doch lass uns zurück zum Thema Selbstliebe kommen.

Wo in diesem Kreislauf ist nun unsere Selbstliebe angesiedelt?

Unsere Selbstliebe verbirgt sich in unseren Glaubenssätzen, also unseren tiefen inneren Überzeugungen über die Welt, andere Menschen und uns selbst. Und auch in unseren Bewertungen von uns, unseren Leistungen, unseren Reaktionen auf das Leben, unserer Wesensart, unserem Körper und unserem Wert.

Eine starke Selbstliebe ist der tiefe Glaubenssatz, die tiefe innere Überzeugung, dass wir richtig sind wie wir sind, dass wir genug sind, dass wir liebenswert sind, dass es uns gut gehen soll, dass wir das Beste verdienen, dass wir Fehler machen und unperfekt sein dürfen, dass wir uns zeigen dürfen wie wir sind, dass wir unsere Wesensart leben und ausdrücken und uns darüber freuen dürfen, dass wir auf uns aufpassen müssen und dass es wichtig ist, dass es uns gibt. Dass wir einen ganz besonderen einzigartigen Wert haben, dass wir mit unserem Wesen die Schöpfung bereichern...





Und dieser Glaubenssatz (Punkt 1 im Persönlichkeitskreislauf) wirkt sich tagtäglich aus auf unsere bewussten Gedanken und Bewertungen unseres Tuns, unserer Erfolge und Niederlagen, unseres Seins, und unseres Wertes.

Lass uns nun ansehen, was sich in Deiner Persönlichkeit verändern muss, damit Du Dich selbst lieben wollen (und es dann auch können) wirst und keine innere Blockade Dich mehr davon abhält:

Was Du dafür tun darfst, ist, Deine Glaubenssätze und auch Deine Bewertungen von Dir selbst so zu verändern, dass Du zu dem Schluss kommst und auch überzeugt bist, dass Du Liebe verdienst. Du veränderst damit Deine Haltung zu Dir selbst, also die Brille, durch die Du Dich selbst siehst.

Denn Liebe in Dir selbst zu entzünden ist nur einer von zwei Schritten zur Selbstliebe. Der zweite Schritt ist, Dich selbst durch eine neue, liebevolle Brille zu sehen, mit der Du erkennst, dass Du Liebe auch verdienst. Und das tust Du, indem Du Deine Glaubenssätze und Bewertungen über Dich selbst veränderst.

Denn nur wenn Du absolut sicher SPÜRST und ganz und gar davon überzeugt bist, dass Du Liebe (von Dir und Anderen) VERDIENST, wirst Du Dich öffnen und sie auch annehmen.

Wir werden deswegen mit den Übungen in dieser Woche beide Schritte zur Selbstliebe gehen: Wir entzünden die Liebe in Dir und trainieren, sie in Dir zu fühlen und zu generieren. Und wir setzen auf der Gedankenebene (auf der Ebene Deiner Bewertungen über Dich selbst) an, um Dein Selbstbild so zu verändern, dass Du davon überzeugt wirst, dass Du die gesamte Liebe des Universums auch tatsächlich verdienst.

Dafür werde ich Dich einladen, Dinge zu tun, die Deine Liebe zu anderen Menschen erwachen lässt und die Dich erleben lassen, dass Du ein Mensch bist, der Liebe GIBT und sie deshalb auch ohne Schuldgefühle annehmen kann, ja sogar annehmen MUSS, damit Gerechtigkeit herrscht...

Und ich werde Dich einladen, Dich selbst in neuem Licht zu sehen...

Die Übungen werden Dir helfen, Dich selbst positiver zu bewerten und sie werden Deine innere Überzeugung, dass Du WERTVOLL bist, deutlich anheben.

Mit anderen Worten:

Mit den folgenden Übungen werden wir dafür sorgen, dass Dein SelbstWERTGefühl, Dein inneres Gefühl in Bezug auf Deinen eigenen WERT, steigt.





To Dos für diese Woche:

Teil I: Erlebe Dich selbst Liebe geben und steigere so Dein SelbstWERTGefühl

Aufgabe 1:

Wir beginnen ganz simpel: Lächle in dieser Woche jeden Tag 3 fremde Menschen an, ohne etwas zurück zu erwarten, einfach nur, um ihnen Freude zu schenken und beobachte, was das mit Deinem Bild von Dir selbst macht

Aufgabe 2:

Schenke jeden Tag mindestens einem Menschen echtes Verständnis. Hier geht es darum, Gefühle von Ärger oder Enttäuschung über einen Menschen oder sein Verhalten in Verständnis umzuwandeln. Beobachte Dich dafür selbst und nutze in dieser Woche mindestens eine Situation pro Tag, in der Du Dich über das Verhalten eines Anderen ärgerst, indem Du Dir vorstellst, Du würdest in dieser Situation als Unbeteiligter von außen dazu gerufen und müsstest den anderen Menschen vor Dir verteidigen.

Nimm also bewusst für einen Moment seine Position ein, fühle Dich in ihn ein, erkenne seine Perspektive und Gründe für sein Verhalten und erkläre Dir selbst, warum er so oder so handelt und warum er damit einen berechtigten Standpunkt vertritt.

Entscheide Dich dann aktiv dafür, seine Argumente, seine Gründe und sein Verhalten zu verstehen. Du wirst feststellen: Diese Übung lässt Dich nicht nur diesem anderen Menschen, sondern auch allen Menschen und Dir selbst plötzlich näher fühlen. Und nach einigen Tagen wirst Du eine Veränderung in Dir spüren. Denn sobald Du beginnst, Dir immer wieder von Herzen zu wünschen, dass andere in ihren Sehnsüchten und Bedürfnissen Erfüllung und auch Verteidigung und Schutz finden, wirst Du Dir dasselbe faszinierenderweise ganz von selbst auch FÜR DICH wünschen, einfordern und annehmen.

Ja, wir können uns selbst nur das von Herzen gönnen und wünschen, was wir auch Anderen von Herzen wünschen.

Deshalb lautet übrigens eines der alten und doch noch wenig bekannten spirituellen Gesetze für Erfolg, das ich Dir an dieser Stelle verraten möchte, auch:

Wenn Du Dir etwas für Dich in Deinem Leben wünschst, dann beginne, es anderen von ganzem Herzen zu gönnen und es ihnen aktiv zu wünschen!





Aufgabe 3:

Wünsche jeden Tag mindestens 1 Menschen, den Du triffst oder an den Du denkst, in Gedanken von Herzen etwas Gutes. Das kann ein fremder Mensch sein, den Du auf der Straße oder beim Einkaufen in der Schlange siehst, oder auch ein Mensch, den Du kennst. Wenn Du magst kannst Du es ihm auch erzählen oder schreiben. Das wird zusätzlich noch Deine Beziehung zu diesem Menschen auf eine tiefere Ebene führen.

Teil II – Verändere Deine Sicht auf Dich selbst, indem Du Dir die richtigen Fragen stellst und die richtigen Antworten findest.

Wie Du weißt, hängt die Qualität unseres Lebens ganz wesentlich von der Qualität der Fragen ab, die wir uns selbst stellen. Denn die Fragen die wir uns stellen, lenken unseren Fokus auf bestimmte Aspekte von uns und unserem Leben und lassen uns dadurch bestimmte Antworten finden.

Und sie formen so die Bewertung, die wir den Dingen in unserem Leben geben.

Und wie Du aus dem Kreislauf der Persönlichkeitsentwicklung weißt, formen die Bewertungen, die wir den Dingen geben, letztlich über längere Zeit unsere Persönlichkeit und so unser Schicksal.

Übe Dich deshalb diese Woche darin, Dir selbst die richtigen Fragen zu stellen, und zwar Fragen, die Dich dazu anregen, Argumente dafür zu finden, dass Du liebenswert bist, und dass Du alle Liebe des Universums verdienst.

Das wird Dein Selbstbild verändern und Dir helfen, Dich für die Liebe der Welt (einschließlich Deiner eigenen) zu öffnen.

Aufgabe 4:

Nimm Dir 20 Minuten Zeit und notiere schriftlich in Deinem Notizbuch:

- 5 konkrete Argumente dafür, dass Du bereits jetzt ein Mensch bist, der Liebe verdient. Warum verdienst Du die Liebe der Welt (Deine und die der Anderen)?
- 3 Beweise, die dafür sprechen, dass Du wertvoll für die Welt und für Andere bist (du kannst hier gerne Deine Erlebnisse aus den Aufgaben 1-3 von dieser Woche aufschreiben)
- 3 Argumente dafür, dass Du bereits als Kind alle Liebe der Welt verdient hast (unabhängig davon, ob Du das Gefühl hast, sie bekommen zu haben oder nicht). Warum hast Du auch damals schon Liebe verdient?

