



LEKTION 100

Tieferes Selbstwertgefühl: Wie Du Deinen eigenen Wert nie wieder vergisst

Wir haben uns in den letzten beiden Jahren auch mit Deinem Selbstwertgefühl beschäftigt und Du hast verschiedene große und kleine Übungen für den Geist und für das Gefühl von mir erhalten, um Deinen Selbstwert wieder spüren zu können und Dein Selbstwertgefühl aufzubauen.

Heute möchte ich daran anknüpfen.

Ich möchte Dich einladen, Dir einmal etwas mehr Zeit für Dich zu nehmen. Ein ganzer Samstag oder Sonntag wäre toll, noch besser wäre ein ganzes Wochenende für Dich... Ja, wirklich ganz für Dich alleine.

Biete Dir in dieser Zeit etwas Schönes.

Fahre an einen schönen Ort oder in die Natur. Gönn Dir einen Ort, an dem Du Dich vollkommen wohl fühlst. Wenn möglich, schalte vielleicht sogar Dein Telefon aus und wende Dich für die gesamte Zeit, in der Du alleine bist, Dir selbst zu.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Schreibe Dir in Deiner Ich-Zeit einen Brief:

Richte ihn an Dich selbst und schreibe darin auf, wofür Du Dir selbst dankbar bist.

Betrachte Deine gesamte Lebensspanne, in der Du Dich selbst durchs Leben und durch unzählige Herausforderungen und Schwierigkeiten gebracht hast.

Schreibe Dir auf, was Du in all den Jahren Deines bisherigen Lebens getan hast, um Dir selbst zu helfen, um Dich zu trösten, um Dir Mut zu machen, um Dich selbst aus gefährlichen Situationen zu führen, um Dich selbst vor Gefahr zu schützen, um Dich selbst an einen glücklicheren Ort zu führen, um Dir zu geben was Du brauchst, um auf Dich aufzupassen.

Du wirst hier wahrscheinlich zu Beginn Widerstände spüren, lasse Dich trotzdem darauf ein und überwinde Dich, Dir diesen Brief zu schreiben.

Er darf auch sehr lang werden... Und meist wird er auch lang...

Immer jedoch sollte er ein echter Liebesbrief sein, erfüllt von Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe. Für DICH! Und für all das, was Du für Dich getan hast.

Auch hier setzen wir wieder bei Deinen Glaubenssätzen an und verändern sie zum Positiven, denn wie Du weißt ist auch Dein Selbstwertgefühl, also der WERT, den Du Dir selbst zuschreibst, durch einen Glaubenssatz bestimmt, nämlich was Du GLAUBST, welchen Wert Du in Wahrheit hast.

Und wie Du weißt können wir Glaubenssätze nicht durch bloßes positives Denken verändern, und auch nicht NUR durch Affirmationen wie „*Ich bin wertvoll*“, auch wenn sie durchaus unterstützend helfen können.

In der Tiefe werden wir unsere Glaubenssätze nur durch neue BEWEISE verändern. Beweise, die unser Gehirn überzeugen, dass wir tatsächlich viele wundervolle Dinge für uns selbst getan haben, dass wir es also wert sind, dass sich um uns gekümmert wird und dass wir zugleich in der Lage sind, auf uns selbst aufzupassen und wertvolle Dinge wie Liebe, Fürsorge und Schutz zu geben.





Dass wir diesen Job bisher gut gemacht haben, nicht mit Härte, sondern mit Liebe. Selbst wenn wir das nicht in jeder Situation unseres Lebens konnten. (Niemand kann das...)

Wir programmieren mit diesem Brief unseren Verstand darauf, sich auf all die vielen Momente in unserem Leben zu konzentrieren, wo wir es getan haben – und nicht mehr (so wie vielleicht bisher) auf die Momente, in denen wir es nicht getan haben.

Und wenn wir einmal anfangen, uns selbst diesen Brief zu schreiben, dann fallen uns oft im Prozess des Schreibens plötzlich immer mehr Situationen ein, in denen wir gute Entscheidungen für uns getroffen und uns selbst gut durchs Leben und durch unsere Probleme hindurchgeführt haben und beginnen, uns selbst gegenüber Dankbarkeit zu empfinden.

Aufgabe 2:

Nachdem Du diesen Brief geschrieben hast, solltest Du etwas tun, um abzuschalten und Abstand zu dem Geschriebenen zu gewinnen. Vielleicht kannst Du in der Natur spazieren gehen oder eine Runde laufen, schwimmen, Dich massieren lassen oder Dich im SPA entspannen...

Gönne Dir Zeit, um Deinen Körper ganz zu entspannen und abzuschalten.

Aufgabe 3:

Koche Dir anschließend einen schönen Kaffee oder Tee und lies Dir in aller Ruhe Deinen Brief noch einmal durch. Unterstreiche alles, was Du für besonders beachtenswert und toll hältst.

Nimm anschließend ein neues Blatt Papier zur Hand und schreibe darauf die 10 Dinge aus Deinem Brief auf, die Du für Dich selbst getan hast, die Du besonders beachtlich und wertvoll findest.

Vielleicht hast Du Dich einmal selbst aus einer sehr schweren Lage befreit? Vielleicht hast Du einmal den Mut zusammengefasst und Dich von einer ganzen Reihe an Menschen getrennt, nachdem Du erkannt hast, dass sie Dir schaden. Vielleicht hast Du einmal alles riskiert, um Dir selbst den Job oder die Stadt als neues Zuhause zu bieten, nach der Du Dich gesehnt hast...

Was hast Du getan, um Dich selbst zu beschützen, um auf Dich aufzupassen, und um Dir Deine Wünsche zu erfüllen und Dich glücklich zu machen?

Wähle aus Deinem Brief an Dich selbst Deine 10 mutigsten und liebevollsten Handlungen aus und schreibe sie gesondert auf.





Diese Handlungen, auch wenn sie vielleicht aus der Not heraus geboren waren oder in der Situation ganz einfach als logischer oder notwendiger Schritt erschienen, oder Du sie damals womöglich gar nicht reflektiert hast, weil Du noch ein Kind warst, waren Handlungen der Selbstliebe!

Du hättest damals auch andere Entscheidungen treffen können. Aber Du hast Verantwortung für Dich selbst übernommen und hast das Beste getan, das Du damals für Dich tun konntest. Du hast aus Liebe zu Dir selbst so gehandelt.

Sowohl Deinen Brief an Dich selbst als auch diese Übersicht mit Deinen 10 wichtigsten Handlungen der Selbstliebe solltest Du gut aufbewahren und sie Dir von Zeit zu Zeit immer wieder ansehen.

Aufgabe 4:

Tue nun wieder etwas, um Dich zu entspannen und abzuschalten. Mache vielleicht noch einen kleinen Spaziergang, vielleicht auch eine größere Wanderung, wenn Du mehr Zeit hast, oder Du legst Dich eine Weile in einen Whirlpool, in einen Thermalwasserpool oder in ein Floatingbecken und lässt Dich einfach treiben...

Aufgabe 5:

Nimm Dir anschließend Deine Liste zur Hand mit den 10 größten, schönsten und wichtigsten Handlungen der Selbstliebe, die Du Dir in Deinem Leben bisher entgegengebracht hast und lies Dir alle 10 Punkte noch einmal durch.

Überlege dann:

Welche 3 Dinge kann ich jetzt tun, welche Veränderungen kann ich vornehmen, welche Entscheidungen kann ich treffen, um mir selbst in meiner jetzigen Lebenssituation zu helfen, um mir die Dinge zu erleichtern, um mich von bestimmten Problemen oder Problemverursachern zu trennen, um mich selbst zu beschützen, oder auch um mir selbst etwas Gutes zu tun, um mir eines meiner tieferen Bedürfnisse zu erfüllen, um mich selbst glücklich zu machen...

Schreibe Dir 3 wundervolle Handlungen der Selbstliebe auf, die Du Dir nun schenken willst, um Dir das Leben an diesem Punkt, an dem Du gerade stehst, zu erleichtern und zu verschönern.

Das können durchaus größere und mutige Entscheidungen und Veränderungen sein. Es können aber auch „nur“ Dinge sein, die Du in Deinem Inneren oder in Deinem Denken veränderst.





Aber alle diese Handlungen sollen FÜR DICH sein und nicht dazu dienen, Dir noch mehr Last aufzubürden oder gar Deine Bedürfnisse zu unterdrücken oder Dein Herz zu übergehen.

Aufgabe 6:

Sieh Dir dann alle 3 Dinge lange und gründlich an und triff eine Entscheidung:

„Ich werde den ersten Schritt zur Umsetzung aller 3 Handlungen der Selbstliebe innerhalb der nächsten 48 Stunden gehen!

Ich bin wichtig genug, um diese Schritte zu gehen, und werde deshalb meinen Vorsätzen sofort Taten folgen lassen“

Aufgabe 7:

Gönne Dir zum Abschluss Deiner Ich-Zeit noch einmal Entspannung und Genuss, bevor Du dieses Ritual beendest.

Tue DIR Gutes!

Ja, Du verdienst es!!

Lasse Dir zum Beispiel die Füße massieren oder lade Dich selbst zum Essen ein...

Und dann freue Dich auf das, was Deine 3 großen neuen Handlungen der Selbstliebe Dir schon bald an Freude und Erleichterung in Deinem Leben schenken werden...

