

Selbstliebe

Oder: ein besserer Umgang mit sich selbst!



Selbstliebe und-akzeptanz ist ein Thema das mich immer wieder beschäftigt. Es fällt mir nicht immer leicht, mich so anzunehmen wie ich bin, mein Verhalten oder mein Aussehen. Kürzlich bin ich über ein kleines Buch über Selbstliebe gestolpert. Es war nicht der Inhalt, der war mir schon mehr oder weniger bekannt. Vielmehr die erneuten Anregungen, die mich wieder ein Stückchen näher zu mir selber gebracht haben.

Vielleicht helfen auch dir meine 5 wichtigsten Erkenntnisse über die Kunst «gut zu sich zu sein» weiter.

1. Achtsames Wahrnehmen von uns selbst: das heisst, unseren Körper, unsere Gefühle und Bedürfnisse.
2. Mut haben an sich zu denken. Auch dann, wenn es anderen nicht gefällt.
3. Pflegen eines mitmenschlichen Dialoges, indem wir mitteilen was uns bewegt. Aber auch anderen einführend und respektvoll zuhören und unsere Dankbarkeit ausdrücken.
4. Ein Leben errichten, dass mit unserem tiefsten Inneren im Einklang ist, indem wir Selbst-Empathie ausüben und versuchen unseren Träumen nachzugehen.
5. Unseren Geist disziplinieren. D.h. uns von Bewertungen lösen und sie in Gefühle resp. in Bedürfnisse umwandeln. Indem wir versuchen die Schönheit jeden Augenblicks zu erkennen und zu geniessen.

Es braucht viel Übung und Zeit aus alten Mustern auszubrechen. Aber wenn wir uns diese Punkte immer wieder mal verinnerlichen, steht einem Leben mit mehr Selbstliebe nichts im Wege. Falls dich dieses Thema auch beschäftigt und du gerne mehr über dich erfahren möchtest, dann rufe mich an. Ich stehe dir gerne unterstützend zur Seite.



**BERATUNG
ZUM LEBENSBAUM**
Gestärkt durchs Leben
Simone Hadorn

Simone Hadorn, dipl. psychologische Beraterin FSB
Mühlegutstrasse 4, 9403 Goldach, 079 601 95 44
beratung@zumlebensbaum.ch, www.zumlebensbaum.ch