



Kleiner Aufwand, große Wirkung ;-)

Selbstliebe erleichtert das Leben. Möchten Sie wissen, wie Sie ihr Selbstwertgefühl stärken und die Selbstliebe steigern können?

„Selbstliebe, Selbstachtung, Selbstwert: Es gibt einen Grund, warum sie alle mit ‚Selbst‘ beginnen. Sie können sie bei keinem anderen finden.“ – Verfasser unbekannt

Hallo liebe/r Leser/in,

positive Gefühle gegenüber sich selbst gelten als ein entscheidender Aspekt des Wohlbefindens. Ein gutes Selbstwertgefühl trägt zum Beispiel zu positiven Gefühlen und mehr Initiative bei. Allerdings ist bei vielen Menschen die Selbstliebe wenig ausgeprägt. Aus meiner Sicht ist die Selbstliebe aber der Schlüssel für ein glückliches und erfülltes Leben. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die Selbstliebe zu steigern. Durch die Anwendung der folgenden Strategien fühlen wir uns deutlich besser in Bezug auf unsere Persönlichkeit, Fähigkeiten und unser Aussehen.

1. Seien Sie freundlich zu sich selbst. Wenn wir uns selbst beurteilen und kritisieren, können wir uns am Ende noch schlechter fühlen. Oft sind wir selbst unser schärfster Kritiker. Deshalb ist es wichtig, freundlich zu uns selbst zu sein, wenn wir mehr Selbstliebe entwickeln möchten. Wir könnten damit beginnen, uns selbst einen mitfühlenden Brief zu schreiben – einen Brief, in dem wir sanft mit uns selbst sprechen und uns all die schönen Dinge erzählen, die wir hören möchten.

2. Holen Sie sich die Macht zurück. Wenn wir das Gefühl haben, wenig Kontrolle oder Macht über unser Leben zu haben, fühlen wir uns hilflos und hoffnungslos. Auch wenn wir nicht alles unter Kontrolle haben, können wir, wenn wir hinschauen, Wege finden, unsere Macht zurückzuholen. Wir könnten uns dazu entschließen, unsere Potentiale und Talente zu entdecken. Oder wir beginnen, daran zu arbeiten, eine neue Fähigkeit aufzubauen, die uns hilft, unsere Ziele zu erreichen. Wir sind nicht völlig machtlos und zeigen uns Selbstliebe, indem wir die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen.

3. Praktizieren Sie Selbstliebe-Meditation. Geführte Selbstliebe-Meditation kann uns helfen, an den Teilen unseres Geistes zu arbeiten, die destruktiv oder selbsthassend sein können. Grundsätzlich sollten wir uns Zeit nehmen, um ganz ruhig zu sitzen und positive Gedanken über uns selbst zu denken und uns daran zu erinnern, dass wir tatsächlich unserer eigenen Liebe würdig sind.

4. Korrigieren Sie negative Selbstgespräche. Wenn wir negative Gedanken über uns selbst haben, glauben wir diese Gedanken oft. Wir könnten uns für etwas, das wir gesagt oder getan haben, über uns selbst ärgern. Indem wir die negativen Selbstgespräche hinterfragen, können wir deren Logik erkennen und entdecken dabei, dass viele der negativen Dinge, die wir über uns selbst denken, nicht wahr sind. Es sind nur Meinungen und wir müssen diese Meinungen nicht mehr länger übernehmen.

5. Schenken Sie anderen Liebe. Vielleicht empfinden wir nicht genug Eigenliebe, weil wir einfach nicht genug Liebe in die Welt bringen. Wenn wir üben, andere zu lieben, kann es uns helfen, unsere „Liebesfähigkeiten“ zu verbessern und es leichter zu haben, auch uns selbst Liebe zu schenken.

6. Vergeben Sie sich selbst. Die moderne Forschung zeigt, dass Vergebung uns helfen kann, Stress und Wut umzukehren. Wenn Sie also die Liebe zu sich selbst zurückhalten, weil Sie in der Vergangenheit etwas Schlechtes getan zu haben und sich deshalb schuldig fühlen, dann vergeben Sie sich selbst und lassen Sie los. Das Festhalten an selbstgesteuerter Wut nützt niemandem, also überlegen Sie, ob Sie einen Weg finden, der auch Ihnen Vergebung ermöglicht.

7. Schreiben Sie ein Selbstliebe-Tagebuch. Tägliches Journaling

ist eine großartige Möglichkeit, die Gedanken und Gefühle, die wir über uns selbst haben, besser zu verstehen und zu verarbeiten. Ich möchte Sie ermutigen ein Selbstliebe-Tagebuch zu führen. Schreiben Sie in dieses Büchlein jeden Tag drei Dinge oder Eigenschaften, die Sie an sich mögen. Diese kleine Übung wird Ihnen helfen, Ihre Gedanken und Gefühle auf eine Weise zu ändern, die Ihr Wohlbefinden deutlich steigern.

Die Selbstliebe ist an jedem Tag ein spannendes Abenteuer. Integrieren Sie diese Möglichkeiten in ihre täglichen Rituale. Bereits nach wenigen Tagen schon werden Sie sich wesentlich wohler in sich selbst fühlen.

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Herbstzeit und freue mich schon jetzt auf den nächsten Newsletter im November.

Herzliche Grüße

Ulrich Kern