

Liebe und Mitgefühl für das Selbst

Deine Liebe zu dir selbst einer der wichtigsten Aspekte des Lebens!

Deines Lebens !

Wenn du dich in deiner ganzen Einmaligkeit liebst, ist es einfach, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Mangel an Selbstliebe dagegen kann zu unklugen Entscheidungen verleiten oder einen dazu bringen, das innere Wissen zu verleugnen oder sich von anderen Menschen lenken zu lassen.

Die Geistige Welt, Gott, möchte, dass du liebst und geliebt wirst, unabhängig von deinem Verhalten und deinem jetzigen Erkenntnis- oder Entwicklungsstand.

Du bist in Ordnung und hier auf dieser Welt willkommen!

Durch einen Mangel an Liebe zu dir selbst signalisierst du deinen Mitmenschen, dass du keine Liebe und Respekt verdient hast. Du erkennst es sofort in der Resonanz in auf deinen Wegen - wenn du zu streng mit dir selbst umgehst, ziehst du nur Not, Mühsal, Streitigkeiten, Probleme an. Du fühlst dich, als wenn du leidest, dich durch Nöte, Entbehrungen, Probleme und andere Blockaden durch das Leben hindurchquälen würdest. Die Geistige Welt und Gott möchte, dass du ein liebevoller Mensch bist und das Leben genießen kannst!

Alle unsere Wünsche an die äußere Welt sind in Wirklichkeit Wünsche an uns selbst. Für mich war dies eine Erkenntnis, die vieles in meinem Inneren verändert hat. Mein Wunsch danach, bedingungslos geliebt zu werden, wirklich gesehen zu werden, dass meine Grenzen und Bedürfnisse respektiert werden, dass meine Gefühle geachtet und ernst genommen werden – all das war ein Wunsch an mich selbst.

Bin ich selbst in der Lage, mich zu lieben, meine Gefühle so sehr zu achten, dass ich in jeder Sekunde danach handle, für sie einstehe und sie ausdrücke?

Ich bin nicht perfekt, aber ich bin perfekt, so wie ich bin.

Wenn ich von Erkenntnis spreche, meine ich nicht eine positive Affirmation, eine mentale Überzeugung, sondern ein tiefes re-integrieren dieses Wissens in mein Sein.

Perfekt zu sein, so wie ich bin, bedeutet nicht, dass ich nicht weiter wachsen möchte. Aber es bedeutet, meinen Weg anzunehmen und seine Herausforderungen und Aufgaben. Es bedeutet, diesem Weg, dem Leben zu vertrauen, dass mein Prozess aus der gleichen Perfektion kommt, wie alles in diesem Universum. Es bedeutet die Bereitschaft, mich selbst voll zu erfahren, so wie ich gerade bin.

Der Weg der Heilung vor allem ein Weg , auf dem wir unsere Selbstliebe so weit ausdehnen, dass sie all unsere Fehler und Wunden bedingungslos einschließen. Dass wir zu allererst einmal Mitgefühl mit uns selbst lernen sollten. Wir sind unser Freund, Liebhaber unsere Mutter und unser Vater. Wirkliche Heilung kann in unserem Leben dann geschehen, wenn wir uns auf uns selbst verlassen können, wenn wir uns selbst in der Selbstliebe halten können.

Bewusstsein über sich selbst bzw. Selbst-Bewusstsein meint/ bedeutet: Was macht mich aus? Wie ticke ich? Was sind meine grundlegenden Bedürfnisse und Werte, nach denen ich mein Leben organisiere? Kenne ich meine emotionale Verletzung, meine seelische Wunde? Auf welche emotionalen Auslöser reagiere ich und wie reagiere ich? Was für Abwehrmaßnahmen ergreife ich, wenn ich etwas wahrnehme, was mir nicht gefällt? Wie reagiere ich, wenn ich verletzt werde? Gebe ich meist den anderen die Schuld für meinen Schmerz oder erkenne ich meinen eigenen Beitrag zum Geschehen? Erkenne ich, dass meine negativen Gefühle in mir entstehen auf der Grundlage meiner eigenen Verletzung oder mache ich andere für die Entstehung meiner negativen Gefühle verantwortlich.

Das Leben ist nicht immer einfach, vieles kann enorm schief laufen. Wie reagieren wir – häufig schämen wir uns und werden selbstkritisch. Wir zweifeln an uns und versuchen vielfach, die Situation und im Grunde uns „ Selbst „ wieder in Ordnung zu bringen.

Aber wir fühlen – es geht uns damit nur noch schlimmer.

Anstatt schwierigen Gefühlen mit erbittertem Widerstand zu begegnen, können wir lernen, mit unserem Schmerz, Kummer und Leid auf andere, gesündere und heilende Art und Weise umzugehen. Wir können Mut aufbringen und uns unseren Schmerz anschauen, beobachten und mit Freundlichkeit und Verständnis darauf reagieren.

Und hier begeben wir uns in die Selbstliebe! Mit Liebe und unserem vollen Mitgefühl um uns selbst, kümmern wir uns um einen geliebten Menschen –um uns Selbst!

Schon ein Augenblick, in dem wir mitfühlend und liebevoll mit uns umgehen, kann unseren ganzen Tag verändert, viele Momente in unserem Leben können eine ganz andere Richtung bekommen. Die Befreiung aus der Falle negativer Gedanken und Gefühle und der Raum für neue Gedanken der mitfühlenden Selbstliebe können unsere Selbstachtung von innen heraus stärken.

Gedankenanstöße aus dieser Newsletter

Nimm dir einen Moment Zeit, über Liebe und Mitgefühl zu meditieren. Suche nach Wegen, wie du mitfühlender mit dir umgehen kannst. Denke daran: Wenn du dich selbst liebst und eine positive Einstellung zu dir hast, bringst du mehr Frieden, Freude, Zuversicht in die Welt hinein – und genau das ist der Sinn des Lebens von

uns Menschen. Wir Menschen dürfen unser ganzes Potenzial entwickeln, aus- und erleben. Ein Weg dazu ist, mitfühlender mit sich selbst umzugehen.

Nimm dir einmal eine kleine Auszeit und frage dich, was du eigentlich willst. Welche Träume hast du? Welche Unterstützung bräuchtest du von dir selbst, um sie zu erfüllen? Wie würdest du dich am liebsten entspannen, und wie könntest du mehr spielerische Leichtigkeit in dein Leben hineinbringen? Höre einfach auf die innere Stimme – immer und immer wieder. Denke daran, dass du der Mensch bist, mit dem du dein ganzes Leben verbringen wirst. Egal, was passiert – Du wirst immer da sein! Daher ist deine Beziehung zu dir selbst die wichtigste Beziehung, die du je haben wirst! Es ist wichtig, sich um sich selbst zu kümmern, auf die eigene innere Stimme zu hören und sich so zu lieben, wie man ist.

Programmiere dich immer darauf, das Leben mit anderen Augen zu sehen – mit deinen Augen der Liebe, aus deiner Selbstliebe heraus. Und dann mache dir die vielen Wunder der Schöpfung bewusst. Wenn dein Leben bisher schwer und schmerzvoll war – beginne deinen Weg der Veränderung. Gehe den weiteren Weg deines Lebens gütig und liebevoll mit dir selbst um. Lerne dich zu lieben – schenke dir alles, was dir bisher gefehlt hat: Liebe, Aufmerksamkeit, Heilung, Anerkennung, Stille und Frieden.

Und nun mache dir eine Liebeserklärung –

Halte dir vor Augen, was du an dir selbst am meisten liebst und schätzt. Mache dir als Zeichen dieser Liebe ein kleines Geschenk das du jederzeit im Alltag in Erinnerung rufen kannst oder bei dir trägst!