



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„
Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Selbstliebe das Hörbuch.

„Selbstliebe“ ist wohl das wichtigste Thema der Menschheit. Und doch wird „Selbstliebe“ häufig falsch gedeutet und auch falsch verstanden. Und „Selbstliebe“ wird auch nur von den wenigsten Menschen gelebt. Vielleicht fragst du dich gerade jetzt, wie die „Selbstliebe“ in deinem Leben messbar sein kann. Dazu gibt es einen ganz einfachen Test, den sogenannten Spiegeltest. Kannst du dich jederzeit im Spiegel betrachten und dich dabei gut fühlen? Kannst du dich im Spiegel betrachten, dir selbst in die Augen schauen und von ganzem Herzen, sagen: „Ich liebe dich“ ? Wenn du das noch nie probiert hast, teste es jetzt einfach sofort aus. Wenn dann eigenartige Gefühle in deinem Körper auftauchen, weißt du, dass es dringenden Handlungsbedarf gibt. Denn Selbstliebe ist die Basis für deine Verbindung zur Welt. Nur wenn du dich selbst wirklich, ich meine wirklich, wirklich, wirklich liebst, wirst du mit dem Rest der Welt im Einklang sein. Ein sehr wichtiger Punkt ist das die Fähigkeit der Selbstliebe eng verbunden ist mit den Fähigkeiten Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Jemand der sich liebt fühlt sich wohl in seiner Haut. Er kann sich Fehler verzeihen. Er kann sich jederzeit wertschätzend im Spiegel betrachten ohne verlegen zu werden. Warum ruft das Wort Selbstliebe aber so unterschiedliche Gefühle hervor und wird häufig missverstanden? Daher sage ich Dir zuerst einmal, was Selbstliebe nicht ist. Selbstliebe bedeutet nicht "sich in den Mittelpunkt" von allem zu stellen. Die Selbstverliebtheit eines Narzissten der sich nur um sich selbst kümmert und seine Mitmenschen vernachlässigt ist mit Selbstliebe nicht gemeint. Narzissmus ist tatsächlich das Gegenteil von Selbstliebe. Ein Narzisst verhält sich egozentrisch, er ist wichtigtuerisch und er stellt seine eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Interessanterweise wird im psychologischen Zusammenhang das Verhalten eines Narzissten mit Minderwertigkeitsgefühlen in Zusammenhang gebracht.

Erich Fromm sagte, es stimmt, dass selbstsüchtige und narzisstische Menschen unfähig sind, andere zu lieben. Sie sind jedoch genauso unfähig, sich selbst zu lieben. Die Unfähigkeit zur Selbstliebe bringt einen Menschen auch in das Gefühl des Minderwerts und damit sind wir beim Gegenteil der Selbstliebe. Das Gefühl des eigenen Wertes ist die Basis der Selbstliebe. Es geht allerdings nicht darum, dass wir uns selbst erhöhen oder uns für etwas Besseres halten. Auch hierzu möchte ich dir einen Satz zum Nachdenken mit auf den Weg geben. "Wer nach unten tritt, muss

nach oben „buckeln“. Das ist wirklich entscheidend, deshalb wiederhole ich den Satz noch einmal. "Wer nach unten tritt, muss nach oben „buckeln“. Immer dann, wenn wir uns über jemanden anderen stellen oder im überzogenen Sinne nach unten treten, müssen wir im Gegenzug nach oben „buckeln“ uns auch jemandem unterstellen. Das ist das Gesetz der Polarität. Und nur wenn wir ausgeglichen sind, im Einklang leben, gelingt es uns, die Selbstliebe wirklich in unserem Leben zu festigen. Die Installation der Selbstliebe startet und beschleunigt den Engelskreis deiner persönlichen Entwicklung. Je mehr du dich wirklich, wirklich, wirklich liebst, desto einfacher kannst du dir verzeihen, desto dankbarer bist du. Und du wirst dich sehr leichttun, alle Anteile deiner Persönlichkeit anzunehmen. Das Wort Persönlichkeit stammt vom lateinischen Begriff "personare", was so viel wie hindurchklingen bedeutet. Alles, was dich ausmacht, klingt durch dich hindurch. Deine wundervollen und glänzenden Persönlichkeitsanteile, ganz genauso wie deine Schattenseiten. Du bist du mit allen Ausprägungen deines Seins. Und das trifft nicht nur auf deinen Charakter zu, sondern natürlich auch auf deinen Körper.

Egal ob du dick oder dünn, groß oder klein, weiß oder schwarz, blau oder grünäugig bist. Du bist du. Liebe dich so wie du bist. Das bedeutet aber nicht das du nichts verändern solltest. Doch Achtung: Vor der Veränderung kommt die Liebe zum Tragen. Wenn du dich so liebst, wie du jetzt im Moment bist, wirst du dir vergeben können, dass du so bist, wie du jetzt bist. Wenn du dir vergeben kannst wirst du dankbar sein, dass du so bist wie du bist. Und wenn du dankbar bist für den Moment, für den Status Quo dann kann jede Veränderung aus der Dankbarkeit schneller und einfacher geschehen. Du sparst dir den Kampf, denn du veränderst in Liebe, mit Dankbarkeit und mit Vergebung. Aus diesem Grund empfehle ich dir auch das Thema Selbstliebe mit den beiden Themen Vergebung und Dankbarkeit zu kombinieren. Diese drei Themen sind tatsächlich der Turbolader für die Entwicklung deiner Persönlichkeit. Und wenn du deine Persönlichkeit entwickelst, wenn du aus den vielfältigen Verstrickungen herauskommst, klingst du von Tag zu Tag besser. Wirst Du immer mehr den Einklang des Lebens spüren. Du wirst selbst zum Einklang des Lebens beitragen. Du wirst deinen Platz in dieser Welt finden und einnehmen. Es gibt viele Gründe dafür warum sich Menschen eher ablehnen als annehmen. Oft hat es mit der eigenen Kindheit zu tun. Vielleicht wurden wir zu wenig geliebt oder zu wenig wertgeschätzt. Und oft bekamen wir destruktive Botschaften oder Informationen mit auf unserem Lebensweg. Die Auswirkungen entfalten sich auch noch viele Jahre später. Auch heute noch. Wir fühlen uns vielleicht minderwertig, wir trauen uns wenig zu oder vielleicht hassen wir uns sogar selbst. Die Fähigkeit zur Selbstliebe kann dann so blockiert sein, dass wir sie regelmäßig erlernen müssen. Und hier kommt die wirklich gute Nachricht. Selbstliebe ist eine Fähigkeit. Und Fähigkeiten kannst du lernen. Ich sage nicht, dass es bequem sein wird. Ich sage nur, dass es möglich ist.

Es benötigt eine gewisse Menge an Wiederholungen und mit diesem Programm das du hier hörst, hast du schon einen genialen Einstieg zum Erlernen der Selbstliebe. Du lernst im ersten Schritt, den inneren Kritiker abzuschwächen. Er bringt häufig Selbstzweifel ins Spiel die dann dafür sorgen das sich die Selbstliebe in sich selbst zerstört das sie in sich selber zusammenfällt, sich nicht entwickeln kann. Wenn Du aber diesen Kritiker auf ein sinnvolles Maß beschränkst, fällt Dir Dein Leben

wesentlich leichter, der Umgang mit Deinen Mitmenschen wird unkomplizierter und viele Probleme im Außen lösen sich von selbst. An dieser Stelle möchte ich Dir die dazu wichtigsten Mentaltrainingssätze vorstellen. Von Tag zu Tag wirst du dich mehr lieben. Steige also ein in deinen ganz persönlichen Engelskreis der Entwicklung.

Hier die Sätze. Ich liebe mich. Ich bin wertvoll. Ich vergebe mir. Ich vergebe anderen. Ich bin frei. Ich lebe und liebe wertfrei. Ich behandle mich gut. Ich behandle andere gut. Ich bin liebenswert. Ich schätze mich. Ich fühle meinen Wert. Ich achte darauf das es mir gut geht. Ich genieße Komplimente. Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln. Ich liebe. Ich lebe. Mit diesem Hörbuch beginnst du die Selbstliebe in deinem Leben zu installieren. Und ich möchte dir gerne noch ein paar Argumente liefern die dich vielleicht anspornen Selbstliebe tatsächlich dauerhaft in deinem Leben zu integrieren.

Menschen, die sich wirklich selbst lieben, haben in der Regel eine angenehme und positive Ausstrahlung. Sie wirken auf andere Menschen sehr anziehend. Sie fühlen sich in ihrer Haut wirklich wohl. Sie sind gern gesehen und andere Menschen umgeben sich auch gerne mit ihnen. Sie sind eher mutig und trauen sich viel zu. Sie gehen, sitzen und stehen aufrecht. Meistens atmen sie ruhig und tief. Sie können sich mit einem Lächeln im Gesicht selbst im Spiegel betrachten. Du fragst vielleicht: "Wie lange muss ich mit diesem Programm arbeiten, um die Selbstliebe in meinem Leben zu installieren? Ganz ehrlich, ich weiß es nicht. Es hängt stark von deiner aktuellen Ausgangslage ab. Eine große Rolle spielt natürlich, wie viel Liebe du bisher in deinem Lebensumfeld mitbekommen hast. Doch in einigen Tagen und Wochen wirst du eine Veränderung bemerken. Wenn du die Selbstliebe trainierst, wird sich dein Leben im Außen verändern. Lebensglück und Lebenserfolg ist die direkte Folge dieses Trainings. Du wirst merken, dass du die Menschen in deinem Umfeld immer stärker unterstützen wirst, denn das ist eine direkte Folge der Selbstliebe.

Du kommst mit dir selbst ins Reine und damit kommst du auch mit deinem Umfeld immer besser klar. Hier eine geniale Übung wie Du Deine Selbstliebe hervorragend trainieren kannst. Ich vermute Du lachst jetzt erst einmal, wenn du es hörst, doch es ist eine wirklich geniale Übung. Schreib einen Liebesbrief an dich selbst. Gib dir mit diesem Brief ein ehrliches und ernst gemeintes Feedback. Vielleicht schiebt es dir jetzt das berühmt-berüchtigte Glaubensmuster hoch, das wir alle schon einmal gehört haben. Weißt du, was ich meine? Genau. Eigenlob stinkt. Formuliere dieses Glaubensmuster einfach umbenannt in: Eigenlob stimmt. Verändere Eigenlob stinkt in Eigenlob stimmt. Beginne dich selbst zu loben, erkenne deine Leistungen an und sprich ab und zu auch einmal darüber, was du alles geleistet hast. Und genau dafür ist der Liebesbrief das perfekte Training.

Wenn du deine Leistungen nicht erwähnst und anerkennst wird auch niemand anders deine Leistungen sehen oder anerkennen. Wenn du dich nicht liebst wird es kaum jemand anders tun. So einfach ist das. Und hier noch ein Hinweis für alle die das Gefühl der Selbstliebe momentan vielleicht noch gar nicht produzieren können. Hier eine Sofortübung.

Wie du denkst, fühlst und handelst, wenn du eine andere Person liebst, so denkst, fühlst und handelst du auch, wenn du dich selbst liebst. Versetze dich in eine

Situation, in der du Liebe für einen anderen Menschen gefühlt hast. Und dann tauschst du einfach die Person aus. Du fühlst die Liebe jetzt ganz einfach für dich.

Es ist der Beginn eines genialen Trainings, des Trainings für die Selbstliebe. Menschen, die sich selbst lieben, feiern sich an guten Tagen, sie verwöhnen sich an schlechten Tagen und sie trösten sich selbst in traurigen Zeiten. Feiere dich.

Verwöhne dich. Tröste dich. Das ist tatsächlich der wichtigste Job deines Lebens.

Herbert Grönemeyer hat es in seinem Lied „Zieh deinen Weg“ wundervoll ausgedrückt. Er singt dort »Zieh dich nicht, versuch zu sein und nicht zu scheinen, genieße dich.« Wenn du also ab jetzt jeden Tag die Fähigkeit der Selbstliebe trainierst, wird sich Dein Leben von Tag zu Tag dem Besseren zuwenden.

Du wirst mit dem wichtigsten Menschen deines Lebens immer mehr ins Reine kommen. Es gibt nämlich nur diesen einen Menschen der der Mittelpunkt deines Universums ist. Und der sitzt genau auf deinem Stuhl. Eine der wichtigsten Fähigkeiten neben der Selbstliebe ist die Fähigkeit der Vergebung.

Selbstliebe, Vergebung und Dankbarkeit bilden ein wahres Dream Team. Trainiere jeden Tag an diesen Fähigkeiten. Mache sie zu einem Automatismus und du wirst aus Gewohnheit glücklich und erfolgreich leben. Ein Leben ohne Selbstliebe ist wirklich sinnlos. Es ist trist und leer. Vergib, sei dankbar und liebe dich selbst.

Dann wirst du von Tag zu Tag leichter, liebevoller und leistungsfähiger sein. Liebe dich. Liebe deine Möglichkeiten. Und du wirst zu einem Feuerwerk der Begeisterung für dich und jeden anderen Menschen den du triffst. Wayne Dyer sagt absolut treffend: „Nur wenige Menschen wissen das die Fähigkeit andere zu lieben, erst durch die Liebe zu sich selbst ermöglicht wird“. Du bist der Mensch mit dem du den Rest deines Lebens verbringen wirst. Es lohnt sich daher, dass du an dem Thema Selbstliebe arbeitest. Arbeite, trainiere diese Fähigkeit, denn genau genommen gibt es nichts Wichtigeres als ein gutes und liebevolles Verhältnis zu dir selbst.

Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um?

Ganz einfach. Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen.

Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos Technologie kannst Du die Kernaussagen des Hörbuches 10000 mal pro Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben. Lernen ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Bereits nach wenigen Tagen erkennst Du dann das Dein Verhalten zu mehr Win Win Denken und Handeln führt.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir jetzt von Herzen viel Erfolg mit Deiner Entscheidung.