



5 Powertipps für mehr Selbstliebe

5 Powertipps für mehr Selbstliebe - Teil 1

Hallo,

willkommen zu unserer kleinen Mailserie "5 Powertipps für mehr Selbstliebe". In den nächsten 5 Tagen bekommst Du von uns - beginnend mit heute - jeweils um die Mittagszeit eine kleine Mail, in der wir Dir ein paar Tipps geben möchten, wie Du Deinen Selbstwert und Deine Liebe für Dich selbst steigern kannst. Denn wir möchten Dich unterstützen, damit Du diese Hürde beim Auflösen Deiner karmischen Lernaufgaben mit Deiner Dualseele gut meistern kannst.

Deshalb legen wir auch gleich los. :-)

Tipps 1 - Keine überzogene Selbstkritik sondern Mitgefühl für Dich

Viel zu oft gehen wir mit uns hart ins Gericht, als wir das mit der besten Freundin tun würden. Die Latte, die wir bei uns selbst anlegen ist also um ein vielfaches höher als bei unseren Lieben. Deshalb ist es wichtig zu schauen, wann Du Dich zu hart kritisierst oder Dich sogar klein machst.

Frage Dich dann, wie Du mit einer Freundin umgehen würdest, wenn sie Dir Dein Problem oder Deine "Schwäche" oder "Fehler" schildern würde. Was würdest Du ihr sagen, welche Worte würdest Du wählen? Wärest Du zu ihr auch so hart?

Und dann habe bitte genauso viel Mitgefühl für Dich, wie Du es für sie aufbringen würdest. Sei fair und gerecht und behandel Dich genauso gut und verständnisvoll wie Du es bei ihr tun würdest. Bring Dir dieselbe Liebe und das gleiche Mitgefühl entgegen. Denn das hast Du genauso verdient und brauchst das genauso wie sie.

Stell Dir vielleicht auch vor, was Deine beste Freundin Dir dazu sagen würde. Auch sie wird sicherlich nicht so hart mit Dir umgehen, wie Du es selbst tut.

Wann immer Du heute also zu viel Selbstkritik übst, halte inne und schaue einmal, ob das wirklich gerade fair und richtig ist. Sei liebevoll zu Dir und schaue einmal durch dieses Licht auf vermeintliche Fehler und Schwächen. Und dann korrigiere Deine innere Haltung Dir selbst gegenüber. Nimm Dich innerlich in den Arm und übe Verständnis.

Für heute wünschen wir Dir einen zauberhaften Tag.

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

Ricarda & Conny



5 Powertipps für mehr Selbstliebe - Teil 2

Hallo,

willkommen zu Teil 2 unserer Mailserie. Wir hoffen, dass Dir unser erster Teil schon ein wenig geholfen hat. Und natürlich erhoffen wir das auch noch von den weiteren Mails wie dieser hier. Deshalb wollen wir Dich auch nicht lange mit Vorreden aufhalten und machen auch gleich weiter. :-)

Tipp 2 - Hab Geduld mit Dir

Mit anderen haben wir oft eine Engelsgeduld. Wir haben Verständnis dafür, dass Dinge, die sie neu lernen nicht gleich auf Anhieb klappen, Fehler gemacht werden und sind nachsichtig mit ihnen. Wie ist das aber mit Dir? Bist Du eher ungeduldig mit Dir selbst? Musst Du selbst im Gegensatz zu allen anderen immer wieder alles gleich sofort fehlerfrei machen? Denk einmal kurz darüber nach.

Auch im Thema Geduld legen wir oft bei uns selbst andere Maßstäbe an als bei Freunden und Familie. Die Latte ist für uns viel höher. Sie dürfen alle ihre Zeit haben, Dinge zu lernen. Aber man selbst? Versuche deshalb auch hier geduldig mit Dir zu sein. Versuche die Maßstäbe, die Du bei anderen anlegst, auch auf Dich zu übertragen und Deine Nachsichtigkeit auch an Dir selbst zu üben. Ein Kind, das gerade eingeschult wird, muss auch nicht gleich Abitur machen können. Alles braucht einfach seine Zeit - auch Lernprozesse. Und Du brauchst diese Zeit genauso wie Deine Lieben.

Versuche deshalb heute einmal, besonders nachsichtig und geduldig mit Dir zu sein, wenn etwas nicht so läuft, wie Du es Dir vorstellst.

Für heute wünschen wir Dir einen sonnigen Tag.

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

Ricarda & Conny



5 Powertipps für mehr Selbstliebe - Teil 3

Hallo,

willkommen zu Teil 3 unserer Mailserie. Wir wollen uns heute gar nicht mit langen Vorreden aufhalten, sondern gleich weiter machen. Denn heute wird es schön:

Tipp 3 - Lobe Dich

Ganz ehrlich? Wann hast Du Dir das letzte Mal selbst gesagt: "Das hast Du jetzt aber super gemacht! "? Wann warst Du das letzte Mal wirklich stolz auf Dich? Schon lange her? Dann wird es aber wieder Zeit!

Was andere so den ganzen Tag leisten oder welche Hürden sie meistern, finden wir immer klasse. Sie sind wie eine Quelle der Inspiration. Aber komischerweise neigen wir leider immer wieder dazu, unsere Leistung eher herabzuwürdigen. Warum? Haben wir in der Kindheit immer wieder gehört: "Eigenlob stinkt?" Komischerweise haben wir das noch nicht feststellen können. Los: Sag Dir jetzt, dass Du toll bist und großartiges leistest! Und? Riecht es jetzt etwa komisch? Sicherlich nicht :-)

Während wir also die Kritik bei uns selbst höher ansetzen, das Lob aber niedriger, machen wir es seltsamerweise immer andersherum bei unseren Lieben. Da ist die Kritik, wenn überhaupt konstruktiv, das Lob überschwänglich. Lobe also auch Dich, wenn Du nicht immer unfair zu Dir selbst sein willst. Lob baut Dich auf! Kritik wird Dich immer nur wieder schwächen. Wenn Du also kraftvoller, stärker und bewusster werden willst, dann lobe Dich - auch für die kleinsten Fortschritte. Denn dann hast Du auch Kraft und Mut, weiterzumachen.

Nimm Dir heute Abend einmal vor, Deinen Tag gedanklich durchzugehen und Dich dann für Deine Leistungen zu loben. Mach es. Du wirst sehen, dass Deine Seele genauso diese Streicheleinheiten braucht und aufatmet, wie die Deiner besten Freundin.

Für heute wünschen wir Dir einen weiteren sonnigen Tag.

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

Ricarda & Conny



5 Powertipps für mehr Selbstliebe - Teil 4

Hallo,

willkommen zu Teil 4 unserer Mailserie. Heute wollen wir mit Dir eine Runde lächeln :-)) Denn das machen wir ja generell viel zu selten und dürfen es gerne öfter tun.

Tipps 4 - Schenk' Dir ein Lächeln ;-))

Heute jedoch soll es darum gehen, Dich selbst anzulächeln. Also... ab zum Spiegel und einmal Dich selbst anlächeln bitte. :-)) Was das soll? Dafür gibt es mehrere Gründe.

Zum Einen ist es wichtig, dass Du Dir dieselbe Freundlichkeit entgegenbringst wie einem guten Freund. Unsere Freunde lächeln wir nämlich immer an, wenn wir sie sehen. Einfach schon als Zeichen: Schön, dass Du da bist. Gehen wir jedoch am Spiegel vorbei und sehen uns, wird das Lächeln für Freunde eher zu einer Grimasse. Wir mäkeln an uns rum: Falte hier, Augenringe da, und dort noch ein Fettpölsterchen. Wir freuen uns meist nicht, uns selbst zu sehen. Weder im Spiegel noch auf Bildern. Aber bitte mach Dir das zur Angewohnheit. Sei ebenso freundlich und liebevoll zu Dir selbst, wie Du es zu Deinen Lieben bist.

Zum Anderen ist es so, dass Lächeln - ob nun mit oder OHNE Grund - tatsächlich Glückshormone ausschüttet, uns happy und zufrieden macht. Und das wiederum ist gut für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Nach spätestens 60 Sekunden geht die kleine Hormonparty los. Versuche es einfach mal. Aber bitte mindestens eine Minute durchhalten, damit die Hormone auch eine Chance haben. :-))

Heute schau also mal, dass Du - immer wenn Du Dich im Spiegel siehst - Dich mindestens eine Minute anlächelst. Es mag Dir erst lächerlich (Achtung: Wortspiel :-)) vorkommen. Aber es wirkt tatsächlich. Gib Dir diesen Versuch.

Also... Bitte lächeln :-))

Für heute wünschen wir Dir einen heiteren Tag voller Schmunzeleien.

Wie lesen uns morgen mit der nächsten Mail wieder.

Ricarda & Conny



5 Powertipps für mehr Selbstliebe - Teil 5

Hallo,

willkommen zu Teil 5 unserer Mailserie. Wir sind schon wieder am Ende angekommen und wir hoffen, dass Euch die Tipps geholfen und ein wenig zum Nachdenken gebracht haben. Wirklich etwas verändern können diese Tipps aber natürlich nur, wenn Du sie für Dich immer wieder umsetzt und zur Gewohnheit machst. Bleibe also einfach am Ball.:-))

Heute kommt aber noch unser letzter Tipp für Dich.

Tipp 5 - Sei Dir selbst der/die beste Freund/in

Wie wir in den vergangenen Tipps immer wieder gesehen haben, gehen wir mit Freunden milder, unkritischer und nachgiebiger um als mit uns selbst. Deshalb lautet unser letzter Tipp für Dich auch: Mach Dich selbst zu Deiner/em besten Freund/in!

Du hast es verdient, Dich genauso gut zu behandeln, wie Du es bei anderen tust. Du bist es genauso wert. Denn wenn Du immer mit zweierlei Maß misst, dann bist Du ein Richter der unfair urteilt. Richte über Dich selbst nicht härter als über andere. Hab genauso viel Verständnis für Dich und Deine vermeintlichen Schwächen und Fehler wie für die Deiner Freunde und Familie. Nimm Dich gedanklich lieber selbst in den Arm, so wie eine tolle Freundin das tun würde, wenn Du traurig bist. Lobe und freue Dich genauso, wenn etwas Schönes passiert ist und Du etwas tolles erreicht hast.

Kurz um: Mach Dich selbst nicht zum ärgsten Feind, sondern wirklich zum besten Freund. Und sei gut zu Dir!

Überprüfe Dich immer wieder, wenn Du merkst, dass Du das so nicht umsetzt und schalte zurück auf Milde Dir selbst gegenüber. Und sogar Oscar Wilde sagte schon:

"Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Leidenschaft!" Also starte heute!

Wir wünschen Dir ein zauberhaftes Wochenende und die wunderschönste Liebes-Beziehung zu Dir selbst! Entdecke, welcher wundervoller Mensch in Dir schlummert und... hab dieses Wesen lieb! ♥

Ricarda & Conny