

WORKBOOK WOCHEN 6

Heilung

Liebe dich selbst

Teaching von Louise Hay



www.wrage.de

Liebe dich selbst

Teaching von Louise Hay:

Wir alle sind Suchende, die am Anfang ihres Weges nicht wissen, wonach sich unser Herz wirklich sehnt. Daher versuchen wir zunächst, im Außen Anerkennung, Unterstützung, Wertschätzung und Liebe zu finden. Doch erst in dem Moment, indem wir die Liebe zu uns selbst entdecken, werden wir frei und verstehen: Alles ist in uns. Alles ist gut, wie es ist. Selbstliebe ist mehr als nur ein Gefühl. Sie ist unser wahres Wesen, die Melodie unseres Herzens, das Bewusstsein unserer Seele.

Alles, womit wir es zu tun haben, sind Gedanken, und Gedanken lassen sich verändern.

Alles was wir sagen und denken ist eine Affirmation. Eine Affirmation ist der Anfangspunkt auf dem Weg zum Wandel. Affirmative Aussagen gehen über die gegenwärtige Realität hinaus und erschaffen die Zukunft durch Worte, die in der Gegenwart gebraucht werden. Wenn wir bewusst Affirmationen anwenden, signalisieren wir unserem Unterbewusstsein »Ich übernehme Verantwortung. Ich bin mir bewusst, dass ich mich und mein Leben verändern und Neues erschaffen kann.« Wenn wir unser Leben wirklich ändern wollen, müssen wir unser Denken und unsere Sprache von Grund auf ändern.

All unsere Selbstgespräche und inneren Dialoge sind ein ununterbrochener Fluss von Affirmationen – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir erschaffen unser Leben mit unseren eigenen Gedanken und gewählten Worten. Es gibt positive Affirmationen, aber auch negative. Da wo wir unseren Fokus hin lenken, folgt auch die Energie. Jedes Mal, wenn wir uns beklagen, geben wir diesem Gefühl Energie. Jedes Mal, wenn wir uns als Opfer fühlen, bekräftigen wir, dass wir uns, wenn auch unterbewusst, weiterhin als Opfer fühlen möchten. Wenn wir glauben, dass das Leben uns die Dinge, die wir uns wünschen, sowieso nicht schenkt, dann werden uns die schönen Dinge des Lebens höchstwahrscheinlich solange fern bleiben, bis wir unsere innere Einstellung geändert haben.



**Es ist an der Zeit, dass wir verstehen,
dass wir die Kraft haben, uns das Leben
zu erschaffen, das wir uns wünschen.**

Wichtig bei der Arbeit mit Affirmationen ist das Umfeld. Das bewusste Sprechen von Affirmationen ist nur ein Teil des Prozesses. Wichtig ist, was wir den Rest des Tages und die Nacht über tun. Das Geheimnis, wie unsere Affirmationen schnell und zuverlässig wirken können, liegt darin, eine Atmosphäre zu erschaffen, in der sie wachsen können. Du kannst es dir vorstellen wie Samen, die man in die Erde legt. Dabei sind deine Affirmationen der Samen und die Erde dein Unterbewusstsein. Ist der Boden trocken und unfruchtbar, wird es schwer für die Samen zu wachsen. Denken wir aber daran, die Erde zu gießen, mit Licht zu durchfluten und den Nährboden zu pflegen, wird auch das Wachstum der Samen entsprechen sein.

Wir müssen uns also immer wieder bewusst dafür entscheiden, unser Denken und Sprechen zu ändern. Jeder positive Gedanke bringt Gutes in unser Leben. Jeder negative Gedanke drängt das Gute beiseite und sorgt dafür, dass es immer gerade außerhalb unserer Reichweite bleibt. Zu viele negative Gedanken schaffen eine Art Barriere gegen die Wirksamkeit der Affirmationen. Eine weitere Barriere, die verhindert, dass positive Affirmationen wirken können, ist das Gefühl, das Gute im Leben nicht wirklich verdient zu haben.

Selbstwert bedeutet, sich mit sich selbst gut zu fühlen.



Einer der meist verbreiteten Glaubenssätze und tiefsten Überzeugungen ist »Ich bin nicht gut genug«. Aber wie können wir ein glückliches Leben erschaffen, wenn unsere tiefste Überzeugung, wenn auch nur unterbewusst, dem ständig widerspricht? Wie können wir uns selbst lieben, wenn wir uns immer nur schlecht reden, kritisieren und tadeln? Wenn wir uns die Überzeugung, nicht gut genug zu sein, genauer anschauen, werden wir merken, dass wir meist gar nicht wissen, nach welchen Maßstäben wir uns nicht gut genug fühlen. Und trotzdem gibt es dieses Gefühl in uns, nicht liebenswert zu sein. Und dieses Gefühl hat ihren Ursprung immer in unserer Vergangenheit. Es ist der Moment, an dem wir vergessen haben, wer wir wirklich sind.

Die Angst, nicht liebenswert zu sein, ist unsere Mythologie. Es ist eine Geschichte, die wir uns erzählen. Wir verwenden sie, um uns selbst und andere zu beurteilen, zu kritisieren und abzulehnen. Und manchmal identifizieren wir uns so sehr mit unserer Geschichte, dass wir Angst haben, sie hinter uns zu lassen. Doch um uns wirklich selbst zu lieben, müssen wir diesen inneren Kritiker überwinden. Wir müssen aufhören, uns immer selbst zu kritisieren, zu bemitleiden, zu verurteilen und hinabzusetzen.

Dich selbst zu lieben, bedeutet, dein gesamtes Sein zu achten, dein Inneres und Äußeres. Dankbar zu sein für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Selbstliebe ist eine Wertschätzung in einem Maße, bei dem das Herz überfließt. Sie ist die unbändige Freude am eigenen Sein und der eigenen Lebendigkeit.

Solange du dein inneres Kind nicht liebst,
hast du keine Ahnung, wie liebenswert du
in Wirklichkeit bist.



Das innere Kind ist jener Teil von uns, der verspielt und fantasiebegabt ist, liebevoll und spontan, kreativ und abenteuerlustig, weise und gefühlvoll sowie demütig und erfüllt von Ehrfurcht und Dankbarkeit. Das innere Kind vertraut darauf, dass das Universum und das Leben für seine Bedürfnisse sorgen. Und in diesem Vertrauen, ist es eifrig damit beschäftigt, das Leben zu leben und die Dinge zu tun, die Freude bereiten.

Die große Macht der Liebe ist die Verbündete des inneren Kindes. Das innere Kind ist ihre wahre Identität, die zum Vorschein kommt, wenn wir alle oberflächlichen Ängste und Begrenzungen entfernen.

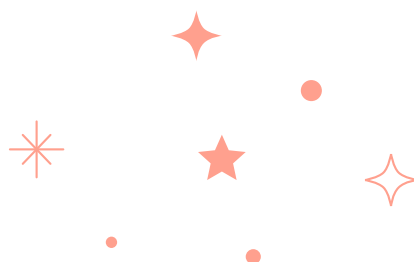
Die meisten von uns haben ihr inneres Kind viel zu lange ignoriert. Aber in jedem von uns ist ein inneres Kind, das Liebe und Anerkennung braucht. Jedes Alter, das wir durchlebt haben, ist ein Teil von uns. Und es ist an uns, jeden Teil unseres Seins zu akzeptieren – den Teil, der all diese Dummheiten gemacht hat, den Teil, der komisch aussah, den Teil, der ängstlich war, den Teil, der naiv und albern war, den Teil, der sich beim Essen das Gesicht beschmiert hat, der Teil, der sich verstellt hat, um dazuzugehören... Jeden einzelnen Teil unseres Selbst. Unser Selbstwertgefühl hat damit zu tun, was wir über uns selbst und all unsere Teile des Seins denken. Wenn wir uns mit uns selbst wohl fühlen, entwickeln wir Selbstvertrauen. Und Selbstvertrauen wiederum stärkt unser Selbstwertgefühl – beide schaukeln sich gegenseitig hoch. Und sind wir einmal in diesem Rhythmus, können wir (fast) alles erreichen.

Sich selbst zu lieben ist nur möglich, wenn man das
eigene Sein achtet und akzeptiert.

Es ist unsere Grundwahrheit, dass wir liebenswert sind. Wenn wir uns an diese Wahrheit erinnern, akzeptieren wir uns und jeden Teil unseres Selbst. Wenn wir uns in all unserem Sein akzeptieren, fühlen wir uns wohl in unserem Sein. Wenn wir uns mit uns selbst wohl fühlen, erschaffen wir

Selbstvertrauen. Vertrauen wir in uns selbst, steigern wir unseren Selbstwert. Und fühlen wir uns wertvoll und liebenswert, können wir uns selbst bedingungslos lieben. Und diese Liebe ist die allerwichtigste von allen. Die Beziehung, die wir zu uns selbst haben, ist ausschlaggebend für unser komplettes Leben. Wenn wir lieben, sehen wir unser wahres Wesen.

So vielen von uns wurde beigebracht, dass Liebe immer an Bedingungen geknüpft ist, dass wir etwas tun müssen, um die Liebe zu verdienen. Aber das ist Unsinn. Wir müssen uns auch nicht erst das Recht zum Atmen verdienen. Wir atmen, weil wir existieren. Und allein, weil wir existieren, sind wir es wert, zu lieben und geliebt zu werden.





»Dich selbst zu
lieben, bedeutet,
dein gesamtes
Sein zu achten,
**dein Inneres und
Äußeres.«**

Louise Hay



Impuls-Fragen & Affirmationen

Selbstakzeptanz & Selbstwert

Jetzt, wo wir wissen, dass die Selbstakzeptanz der Schlüssel zur Selbstliebe ist, ist es an der Zeit, herauszufinden, wann unser innerer Kritiker noch zu laut ist, welche Teile unseres Seins wir vielleicht noch nicht angenommen haben oder wo wir noch glauben, etwas nicht verdient zu haben oder nicht wertvoll genug zu sein.

Folgende Impuls-Fragen und Affirmationen geben dir Klarheit für die Übung im Bonus-Workbook.

◆ Fühle ich mich geliebt?

◆ Wie fühle ich mich, wenn ich an Selbstliebe denke?

◆ Wann habe ich das letzte Mal Liebe für mich selber verspürt?

◆ Wann habe ich mich das letzte Mal so richtig über mich geärgert?
Wie bin ich damit umgegangen?

WORKBOOK WOCHE 6: HEILUNG

✦ Wann habe ich das letzte Mal mich selbst kritisiert? Warum?
Wie habe ich mich dabei gefühlt?

✦ Welche meiner inneren Eigenschaften mag ich am liebsten?
Warum?

✦ Welche meiner äußeren Eigenschaften mag ich am liebsten?
Warum?

✦ Auf welchen Teil an mir bin ich am meisten stolz? Warum?

✦ Welche Charaktereigenschaft an mir schätze ich am meisten?
Warum?

✦ Welche Charaktereigenschaft hätte ich gerne? Was hält mich
davon ab, diese in meinem Leben zu erschaffen?

WORKBOOK WOCHE 6: HEILUNG

✦ Welches Verhalten, welche Handlung oder Entscheidung von mir fällt mir schwer zu akzeptieren?

✦ Welchen Teil meines Seins kann ich noch nicht komplett annehmen?

✦ Wie würde es sich fühlen, mich komplett mit allen Teilen meines Seins anzunehmen und zu akzeptieren?

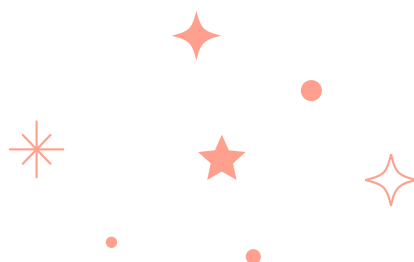
✦ Was bedeutet Selbstvertrauen für mich? Und wie wirkt es sich in meinem Leben aus?

✦ Wie fühlt sich mein inneres Kind?

✦ Was könnte ich heute machen, damit mein inneres Kind sich glücklich, geborgen und geliebt fühlt?

✦ Gibt es etwas, was ich mir wünsche, aber davon überzeugt bin, dass ich es noch nicht verdient habe?

✦ Wie wäre mein Leben, wenn ich jeden Tag mit dem Gefühl, mich selbst zu lieben, aufwachen würde?



Impuls-Fragen & Affirmationen:

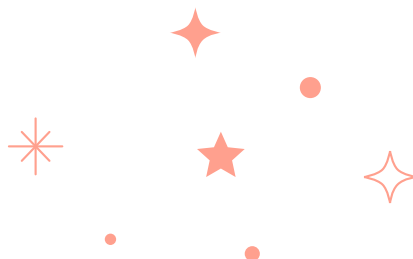
Selbstakzeptanz & Selbstwert

Auf der nächsten Seite findest du eine große Auswahl an Affirmationen. Lies sie dir alle durch, tauche ein in ihre Bedeutung und spüre, wie sie auf dich wirken. Selbstverständlich kannst du die Auswahl mit Affirmationen ergänzen.

Streiche als erstes die Affirmationen durch, die dich nicht so ansprechen.

Umkreise dann die Affirmationen, die am meisten mit dir schwingen. Suche für dich zehn Affirmationen aus, die dir am wichtigsten sind.

Wenn du die Affirmationen gefunden hast, schau dir zwei an und frage dich: Welche Affirmation von den beiden ist mir wichtiger? Und dann schau die nächsten an, bis eine Affirmation übrig ist.



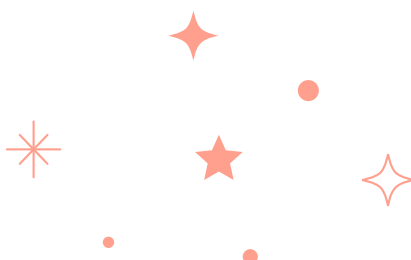
◆ Meine Affirmation:

◆ Wenn du deine Affirmation gefunden hast, frage dich:
Was bedeutet diese Affirmation für mich?

◆ Wie kann ich sie verkörpern?

◆ Welche Überzeugung steckt dahinter, welches Gefühl?

◆ Wie kann ich ihren Nährboden pflegen, damit der Samen der
Affirmation gut wachsen kann?



Affirmationen

Alles ist gut in meiner Welt

Ich lebe jetzt in grenzenloser Liebe und Freude

Das Leben liebt mich

Ich bin wertvoll und liebenswert

Ich habe es verdient, geliebt zu werden

Der Ozean des Lebens ist reich mit Schätzen gefüllt

Für alle meine Bedürfnisse und Wünsche ist gesorgt

Überall sehe ich wunderbare Möglichkeiten

Ich bin gesegnet und geliebt

Es ist schön, lebendig zu sein

Ich finde Weisheit und Schönheit in mir

Nur Gutes liegt vor mir

Liebe umgibt mich und schützt mich

Ich bin jeder Situation gewachsen

Ich verzeihe mir selbst

Ich entfalte meine Kreativität auf allen Ebenen

Frieden und Harmonie sind in mir

Mein Inneres ist ein Ort voller Liebe und Mitgefühl

Ich vertraue meiner inneren Weisheit

Ich bin mein bester Freund

Mein Denken ist schöpferisch

Ich bin bereit mich zu verändern

Meine Sexualität ist etwas Heiliges und Wundervolles

Ich liebe und achte mich

Liebe begleitet mich auf allen Wegen

Ich lasse alle Kritik los

Göttliche Weisheit führt mich

Das Leben ist grenzenlos

Wohlstand ist in meinem Leben willkommen

Das Leben unterstützt mich
Ich bin gut genug
Ich lasse meine Liebe frei fließen
Meine Heilung ist bereits im Gange
Ich liebe meinen Körper
Ich akzeptiere meine Einzigartigkeit
Neue Türen öffnen sich
Mein Körper ist ein Tempel
Ich sehe die Welt durch die Augen der Liebe und
Akzeptanz
Ich bin Teil des Universums
Alles, was ich brauche, ist bereits hier
Selbstvertrauen ist mein normaler Zustand
Liebe durchströmt mich
Meine Beziehungen sind erfüllt von Liebe
Ich bin genau richtig
Mein Selbstwert kennt keine Bedingungen



Notizen

A series of horizontal dotted lines providing space for notes.