

# Selbstliebe

MAMA | TIME | OUT

WOCHE EINS

WIE BRINGE ICH SELBSTLIEBE IN  
MEINEN ALLTAG?

WIE SEHEN DIE ERSTEN SCHRITTE

Let  
your  
Dream  
BE BIGGER  
than your  
FEARS

OLGAHOMERING.DE





**DAS ZIEL DES LEBENS  
IST NICHT, MÖGLICHST  
VIEL ZU ARBEITEN,  
SONDERN ZU LEBEN.**

Anselm Grün

## **WIE ZEIGE ICH MIR MEINE LIEBE?**

### woche eins

I love my life.  
I am powerful  
I am beautiful  
I am free.  
I love my life.  
I am wonderfull  
I am magical  
I am ME!  
(R. Williams)

Zunächst hört sich das ganz schön egoistisch an. Bescheuert. Und außerdem: ER, er kann das schon sagen, der Robbie Williams. DER hat ja auch schon alles erreicht und kann sich alles leisten und überhaupt...

Was aber hält dich davon ab, dein Leben zu lieben?

Wo bist du dir selbst nicht gut genug, dein Umfeld nicht gut genug?

Wo schränkst du dich in der Selbstliebe ein, weil du dir nicht vorstellen kannst, dass das OK ist?

Wie oft sagst du zu dir selber: „Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin!“?

In diesem Monat nimmst du dir bewusst Zeit und Energie dafür, dich selbst wieder in den Mittelpunkt DEINES Lebens zu stellen und dir Selbstliebe zukommen zu lassen. Großartig!

Du wirst sehen wie sich auch dein Umfeld ändert, wenn du dich täglich mehr um Selbstannahme bemühst und Selbstliebe übst.





# ERSTE SCHRITTE GEHEN

## NEUE ROUTINEN

**01**

Welche kleine Routine arbeitest du in deinen Alltag ein, um dir selbst zu zeigen, dass du wichtig bist? Dass du richtig bist, so wie du bist?

## WAS TUT MIR GUT?

**02**

Mache eine Liste mit all den Dingen, die du gerne tust, hörst, schmeckst, fühlst. Finde mindestens 30 Dinge.

## WO IST RAUM FÜR MICH RESERVIERT?

**03**

Gehe zunächst den heutigen Tag durch. Dann den Rest der Woche. Trage Termine für deine #metime ein, wo sie noch fehlen.

# IMPULS

woche eins

Integriere eine neue (kleine) Routine in deinen Tag.

Hier sollst DU im Mittelpunkt stehen.

Ob es nun eine tägliche Übung der Dankbarkeit ist.

Eine Meditation, ein Spaziergang, das Eincremen am Morgen, der Spritzer Parfum - nur für dich - lasse deiner Phantasie freien Raum.

Wenn du magst, kannst du täglich morgens und abends diese Tagebuchfragen beantworten.

AM MORGEN:

1. Wofür bin ich heute besonders dankbar?
2. Welche eine Sache hat Priorität?
3. Was will ich heute für meine Seele tun?

AM ABEND:

1. Was habe ich heute richtig gerockt?
2. Was habe ich gelernt?
3. Mein Tag in drei Worten:



## WAS IST SO FALSCH AN DER IDEE, DASS MAN EIN GUTES LEBEN GESCHENKT BEKOMMT?

Es ist nichts dagegen zu sagen, sich über das Leben zu freuen, wie es einem eben gerade zustößt. Dennoch betrachte ich das Menschsein als Arbeitsprozess. Welche Chance würde mir entgehen, wenn ich mich niemals fragen würde, wie ich mich weiterentwickeln kann, sondern mich einfach damit abfände, was mir gegeben ist. Es ist wichtig, sich bewusst mit Fragen zu beschäftigen wie: Womit verbringe ich meine Zeit? Welche positiven Angewohnheiten kann ich entwickeln? Wie wichtig ist es mir, kreativ zu sein?

Das sind alles konkrete Überlegungen zu der Art, wie man sein Leben führen will. Für mich beispielsweise ist eine gewisse Ausgewogenheit wichtig. Ich wünsche mir eine kreative Arbeit, will aber auch meine Rechnungen bezahlen können und ein gute Ehemann und Vater sein. Außerdem möchte ich mich ausreichend bewegen, mich mit Literatur, Kunst, gesundem Essen usw. beschäftigen. Das klingt alles sehr alltäglich. Aber letztendlich geht es um die Frage, welche Lebensgewohnheiten einen dazu bringen, sich zu entfalten. (FlowMagazin Nr. 12 Interview mit Damon Young, S. 59)