

Selbstliebe

MAMA | TIME | OUT

WOCHE VIER

MEINE STÄRKEN.

WAS LIEBE ICH AN MIR.

Let
your
Dream
BE BIGGER
than your
FEARS

OLGAHOMERING.DE



A woman with a flower crown is seen from the side, looking out over a body of water at sunset. The scene is filled with tall reeds in the foreground and the warm, golden light of the setting sun reflecting on the water.

**DAS EIGENE WESEN
VÖLLIG ZUR ENTFALTUNG
ZU BRINGEN, DAS IST
UNSERE BESTIMMUNG.**

Oscar Wilde

FÜR MICH EINSTEHEN. MICH GUT FINDEN. woche vier

Sehr viel meiner Lebenszeit und -Energie habe ich darauf angewendet, um Ziele, Wünsche und Erwartungen anderer zu erfüllen. Sie waren so sehr Teil von mir, dass ich irgendwann dachte, es seien MEINE Wünsche, Träume und Ziele. Ich war mir sicher, ich müsste mich nur mehr anstrengen, dann... Ich müsste vielleicht weniger faul, weniger chaotisch, weniger verstreut sein. Ich dürfte mich nur nicht mehr verzetteln, dann...

Ja. Schade, eigentlich.

Denn ehrlich gesagt:

Ich bin gut so wie ich bin.

Und wenn ich mich verändern will, dann tue ich es. Für MICH.

An dieser Stelle könnte jedes Mal HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! stehen. Herzlichen Glückwunsch dazu, dass du dich entscheiden hast, dein Leben in die Hand zu nehmen. Dazu, dass du vorhandene Strukturen, Muster und Glaubenssätze hinterfragen willst. Dazu, dass du dich auf den Weg gemacht hast, um DICH in diesem Großen Ganzen zu finden.

In dieser Woche geht es darum, Entscheidungen zu treffen für DICH und erste Schritte zu gehen.



LIEBEN? MICH SELBST?

01

WAS LÄUFT SCHON SUPER? WAS KANN ICH RICHTIG GUT?

Schreibe all deine Stärken auf. Die Dinge, die dir Freude machen, wenn du sie tust. Ohne WENN und ABER in deinem Text.

02

KOMPLIMENT

Mache eine Komplimenteliste für dich. JA DICH! Eine richtig lange Liste. Fühle rein, was es mit dir macht, so viel Positives über dich selbst zu schreiben.

03

SPIEGELARBEIT

Jedes Mal, wenn du an einem Spiegel vorbeigehst, sage etwas Freundliches zu dir. Spiegel reflektieren unsere Gefühle und zeigen uns die Bereiche unseres Lebens, für die eine Veränderung dran ist.

IMPULS

Gehe in Gedanken hinein in deinen größten Moment.
Deinen moment of excellence.
Lass ihn groß werden und größer. Lass dich ganz drauf ein, dich in deiner vollen Herrlichkeit zu zeigen. JA! Lächle. Grinse über's ganze Gesicht. Lache! Fühle den Moment, sei ganz drin. Versinke im Moment.

Was siehst du?
Was riechst du?
Was hörst du?
Was spürst du?
Wie schmeckt dein großer Moment?

Spüre, wie dein ganzer Körper anfängt zu kribbeln. Freue dich über deine hochroten Wangen. Über die Freudentränen. Über dich.



DIE GESCHICHTE VON DEN SEESTERNEN

Ein alter Mann spazierte am Strand entlang bis er einem kleinen Jungen begegnete, der irgendetwas in die Wellen warf. Als er genauer hinschaute, sah der alte Mann, dass der Junge gestrandete Seesterne vom sandigen Strand aufhob und zurück in das Meer warf.

„Was tust Du denn da, junger Mann?“ fragte er.

„Wenn die Seesterne immer noch am Strand liegen wenn die Sonne aufgeht, dann werden sie sterben“ antwortete der Junge.

„Das ist ja lächerlich. Der Strand ist etliche Kilometer lang und es sind somit so viele Seesterne! Es ist egal wie viele Du zurück ins Meer werfen kannst, es macht keinen Sinn und macht keinen Unterschied.“

„Für diesen hier macht es einen Unterschied.“, sagte der Junge und warf einen nächsten Seestern in die Wellen.

(Patrick Porter)