

METAMORPHORIC ENERGY

Selbstliebe



DANIELAWEIDE.DE



elbstliebe = Selbstwert und tiefes Selbstvertrauen

WAS IST DIE SELBSTLIEBE EIGENTLICH?

Selbstliebe, auch Eigenliebe genannt, ist die allumfassende Annahme und Liebe seiner Selbst. Hier kannst du die Begriffe, wie Selbstachtung, Selbstwert, Selbstannahme und Selbstzuwendung mit einbeziehen. Aus diesen sich selbst sehen und lieben entsteht unser Selbstvertrauen. Böse Zungen behaupten ja, dass Selbstliebe Egoismus ist. Das wiederum ist aus meiner Sicht ein Dogma. Selbstliebe ist unerlässlich für deine Weiterentwicklung. Denn wenn du nicht genügend Liebe für dich empfindest, kann dein Selbstvertrauen nicht wachsen. Wenn dein Selbstvertrauen gering ist, gehst du Veränderungen in deinem Leben nicht an. Du traust dir und deinen Fähigkeiten nicht.

Sie ist die Grundlage

Die Selbstliebe ist die Grundlage dafür, wie du andere Menschen lieben kannst. Inwieweit bist du in der Lage dazu?

Lässt du dich voll und ganz auf deinen Partner ein? Betraust du du ihm grenzenlos? Weitere daraus resultierenden Fragen, die du dir stellen kannst, um herauszufinden, wie deine Selbstliebe aussieht, sind folgende:

1. Wie gehst du mit dir selbst um?
2. Suchst du die Liebe für dich im Innen oder im Außen?
3. Welche Gedanken zu Dir als Person überwiegen?
4. Verurteilst du dich für Fehler?
5. Was macht zu wenig Selbstliebe mit dir und mit deinem Umfeld?
6. Welchen Einfluss hat zu wenig Selbstliebe auf deinen Wert und dein Vertrauen in dich?
7. Wie geht es dir, wenn du dich verurteilst und dir nicht vertraust?

