



The Key for
Self-Love



**TAKE
TIME for
your
SELF**



zusammengestellt durch
Cordelia Schmidt

Lebensart-Akademie



*Du möchtest lernen, wie du dich selbst annehmen
und lieben kannst?*



Dann bist du hier genau richtig.

Folge der Anleitung.

Kläre für dich die Rolle der
Bezugspersonen deiner Kindheit
und arbeite deren Verantwortung
für ihr Verhalten dir gegenüber
heraus.

Nimm Einblick in ihr Schicksal.

Welche destruktiven Muster haben sie an dich weiter gegeben?



**Triff eine Entscheidung!
Übernimm jetzt, wo du erwachsen bist,
die Verantwortung für dich selbst!**

**Verlasse dazu die Opferrolle.
Schau darauf, was du dir dadurch ermöglichen kannst.
Wenn dir das noch schwer fällt, hinterfrage zuvor,
was dir die Opferrolle für einen Vorteil bringt.**



Lass deine Gefühle zu.
Fühle den Schmerz.
So entziehst du ihm die Kraft.



Da kann es zum Beispiel um Trauer oder Wut gehen.
Wenn du nicht sofort Zugang zu deinen Gefühlen findest, lass dir Zeit.
Das ist nicht ungewöhnlich.

Spüre in dich hinein.
Was hättest du dir in der
Kindheit gewünscht?
Was hast du nicht bekommen,
obwohl du es so sehr gebraucht hättest?

Vielleicht geht es um Zuwendung oder Ermutigung.
Oder um Annahme deiner Person, so wie du bist.
Oder um etwas ganz anderes.
Wie war das genau bei dir?



Gib dir all das, was du dir gewünscht
hättest und was du so sehr gebraucht
hättest, jetzt selbst.

Du kannst das.
Jetzt bist du erwachsen und
nicht mehr abhängig.

Erlaube es dir. Es liegt in deiner Macht.

Du möchtest gern einen bestimmten Beruf ergreifen? Organisiere es dir!
Du möchtest gern eine Fremdsprache lernen? Leg los, es muss ja nicht schnell
gehen. Falls dir jemand gesagt haben sollte, dass du dafür keine Begabung hast,
dann tu doch einfach mal so, als ob du das gar nicht gehört hast.





Jede/jeder hat Schattenseiten.
Das sind die Seiten, die du anderen
lieber nicht zeigst. Versuche nicht
verzweifelt, sie wegzumachen.
Es geht darum, sie zu integrieren.
So wie du bist, bist du ok.

Verlasse Rollen, die du nicht ausfüllen möchtest und lege Masken ab, hinter denen du deine wahren Gefühle versteckst.



Schaue dir unsere gesellschaftlichen Rahmenbedingungen an und reflektiere sie. In welcher Form nehmen sie bewusst oder unbewusst auf dich Einfluss? Möchtest du daran etwas ändern?

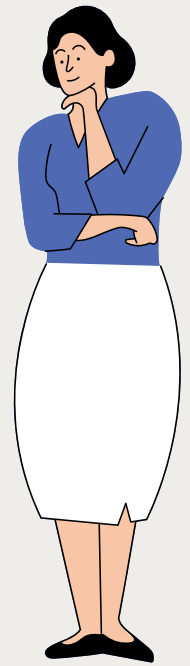




Achte immer darauf, dass deine Grundbedürfnisse erfüllt werden. Es ist sehr wahrscheinlich, dass das in deiner Kindheit nicht so war. Aber heute bist du ja erwachsen und kannst dich selbst darum kümmern.

Gestalte Abstand und Nähe zu anderen Menschen so, wie es sich für dich richtig anfühlt. Liebe ist dort, wo keine Bedingungen gestellt werden.





Wir sind, was wir denken und glauben. Und was wir glauben wollen, dürfen wir selbst entscheiden. Investiere in die nachhaltige Veränderung destruktiver Glaubenssätze.



Setze dich für deine eigenen
Bedürfnisse ein.
Gehe durch die Konflikte hindurch und
stelle dich den Herausforderungen.
Du bist die Steuerfrau in deinem Leben.



Es ist ok, dass du nicht immer auf alles
gleichermaßen Lust hast, Was brauchst
du jetzt? Verschaffe es dir. Erwarte es
nicht von anderen. Wir brauchen alle ein
gutes Verhältnis zwischen Anspannung
und Entspannung.



Lerne, dich so zu lieben, wie du bist.
Mit all deinen Licht- und
Schattenseiten.
Geh voran, dann werden dir die
anderen folgen.



*Menschen, die sich selbst lieben und respektieren, werden von anderen
auch geschätzt.*

Dafür musst du nichts leisten oder noch perfekter werden.

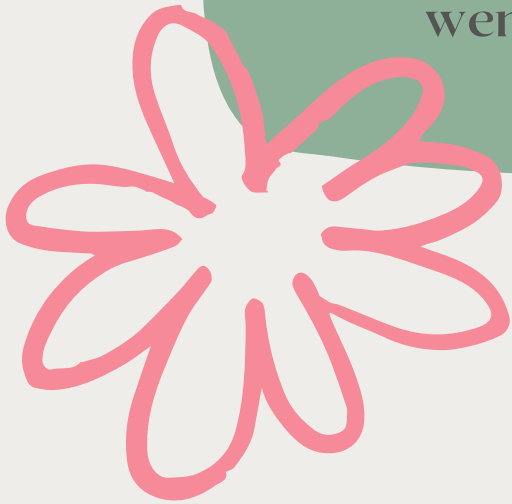
Du musst nicht funktionieren oder anderen immerfort helfen.

Du darfst deine Bedürfnisse ansprechen und dich dafür einsetzen.

Auch wenn das heißt, dass jemand anderes auch einmal zurück stecken muss.

Wir werden von anderen immer so behandelt, wie wir uns selbst behandeln.

Mache neue, heilende Erfahrungen.
Und mache dir diese immer wieder
bewusst. Du bist nicht mehr ausgeliefert
wenn du es nicht zulässt.



Wie willst du leben?

Wofür möchtest du deine Lebenszeit ausgeben?

Welche Stärken hast du und wie willst du sie einsetzen?

Mit welchen Menschen möchtest du dich umgeben?

Was macht für dich Sinn?

*Was würdest du tun, wenn du wüsstest,
dass dir nicht mehr viel Lebenszeit bleibt?*

**Wenn du jetzt deine persönliche Unabhängigkeitserklärung
auch unterschreiben möchtest
und du Unterstützung wünschst:**

**Melde dich gern bei mir persönlich über das
Kontaktformular oder buche dir dein kostenfreies
Kennenlerngespräch hier auf meiner Internetseite.**

Oder du rufst mich einfach an:

**0176/20171385
Cordelia Schmidt**

ORDER NOW

Denn Hand aufs Herz. Du weisst es längst.

Hier und da ein Buch zu lesen reicht einfach nicht aus.

**Was du jetzt weiter helfen kann, ist Reflexion und Feedback von
einer Expertin, die den Weg bereits selbst gegangen ist.**

