



Berührungs(T)*raum*
Die Kuschelzeit

Christiane & Wolfgang Bielicki

Selbstliebe

TIPPS, TRICKS UND ÜBUNGEN





Sich selbst lieben?


Liebe/r Kuschelfreund/in,
in Zeiten wie diesen ist es besonders wichtig, auf
DICH selbst achtzugeben, Dich zu zentrieren und
bei Dir selbst zu bleiben.

Wir zeigen Dir in diesem kleinen E-Book, wie Du
mithilfe von ein paar Übungen und Tricks die
Liebe zu Dir und Dein Selbstwertgefühl steigern
kannst.

Wir wünschen Dir viel Freude beim
Ausprobieren:)

Alles Liebe
Christiane & Wolfgang

*Dieses E-Book erhältst Du für
Deine Teilnahme an unserem
Online-Workshop :) Danke*



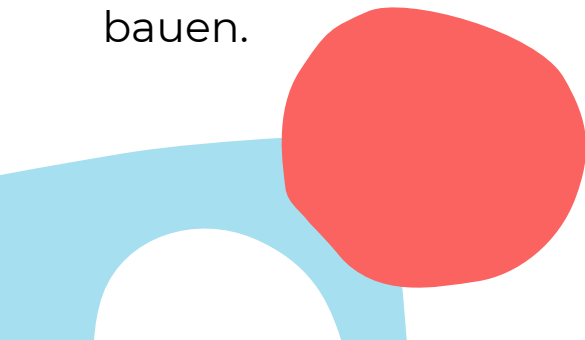
Wie wir festgestellt haben, ist nicht jedem von vornherein der Begriff der Selbstliebe geläufig.

Geht es dabei etwa um Egoismus, Selbstverliebtheit oder gar Narzissmus?!Nein.

Mit Selbstliebe ist gemeint, dass ich mich selbst so behandle, als wäre ich ein liebenswerter Mensch.

Das heißt, ich kümmere mich um mich und meine Gesundheit. Mein Wohlbefinden ist mir wichtig und ich finde es vollkommen ok, dass ich vielleicht ein wenig kleiner als andere bin.

Oder ein wenig breiter. Ich nehme mich auch an, wenn ich in Mathe nicht der Stärkste bin oder ich einfach kein Talent dafür habe, einen einfachen Bausatz zusammen zu bauen.



Ich erkenne vor allem an, dass ich als Mensch zu jedem Zeitpunkt einen perfekten Bestandteil der Schöpfung darstelle, der genau so -- in dieser Form und mit diesen Eigenschaften -- gewollt ist und eine wichtige Rolle im großen Ganzen spielt. Und so denke ich über mich und behandle mich dann auch: als einen von Geburt an wertvollen Menschen, der es absolut verdient hat, Gutes im Leben zu erfahren. Ich bin dann als Person auch fest davon überzeugt, dass mein persönliches Wohlbefinden allerhöchste Priorität hat und ich alles dafür unternehmen darf, damit ich mich in meiner Haut pudelwohl fühle.



Wenn wir uns selbst nicht lieben, dann denken wir, dass wir nicht ok sind, wie wir sind. Oft haben wir diese Sichtweise von unseren allerersten Bezugspersonen übernommen: unseren Eltern. Vielleicht waren unsere Eltern selbst nicht zufrieden mit sich und haben dann diesen Frust auf uns übertragen. Sie wollten eventuell, dass wir in ein bestimmtes Schema nach ihrer Vorstellung passen oder sie wollten, dass wir einen ganz bestimmten Beruf erlernen. Oder sie haben uns nicht die Liebe gegeben, die wir so gerne von ihnen bekommen hätten. Was auch immer in unserer Vergangenheit geschehen ist... wir dürfen niemanden für unseren eigenen Selbsthass beschuldigen.



Denn selbst mit dem Wissen, dass unsere Eltern beim Thema Selbstliebe eine entscheidende Rolle gespielt haben könnten, dürfen wir sie nicht an den Pranger stellen. Denn auch sie haben in der Regel diesen Liebesentzug von ihren eigenen Eltern erfahren. Du siehst also, dass Deine nicht vorhandene Selbstliebe oft schon über mehrere Generationen weitergetragen wurde. Doch in dieser Generation hast Du jetzt endlich die Chance, Dir über Dein selbsthassendes Verhalten bewusst zu werden und etwas Elementares daran zu verändern. Aber warum solltest Du denn überhaupt mehr Selbstliebe für Dich haben wollen? Nun, es kommt natürlich ganz darauf an, welche Ziele Du in Deinem Leben verfolgst.



Aber wenn Du Dich zum Beispiel besser in Deiner Haut fühlen möchtest...Dich selbst gut behandeln und pflegen möchtest... und die Fähigkeit erlangen willst, auch andere Menschen aufrichtig lieben zu können...ja, dann können Dir die nachfolgenden Übungen für mehr Selbstliebe in diesem E-Book behilflich sein.

Doch bevor wir mit den Übungen beginnen, möchten wir noch kurz auf den Begriff der Liebe selbst eingehen.

Was ist denn Liebe überhaupt?

- Ist Liebe das, was wir in Hollywood als Schnulzen sehen?
- Ist Liebe gleichzusetzen mit Romantik?
- Oder ist es doch etwas ganz anderes?



Nun, im Duden finden wir den Eintrag, dass Liebe eine stark anziehende, gefühlsbetonte Beziehung zu einer Sache, einer Idee oder einem Menschen ist. Menschen mit einer hervorragenden Selbstliebe finden sich selbst also toll und haben ein gutes Gefühl, wenn sie sich im Spiegel ansehen. Sie lenken ihren mentalen Fokus hauptsächlich auf die positiven Seiten, die sie haben und weniger auf die negativen. Sie sehen mit Stolz ihre Talente und Fähigkeiten, können sich selbst loben und über ihre eigenen Erfolge freuen. Sie wissen, dass sie einen entscheidenden, positiven Einfluss auf ihre Umgebung haben und pflegen einen freundschaftlichen, herzlichen inneren Dialog mit sich selbst.



Sie wollen für sich selbst nur das Allerbeste vom Leben und sie sind auch tief und fest davon überzeugt, dass sie das Allerbeste verdient haben. Und das, was sie für sich selbst wollen, das wollen sie auch für andere.

Wenn Du Dich selbst also auch liebevoll behandeln möchtest, dann haben wir jetzt eine ganze Menge an tollen Möglichkeiten für Dich, Deine Selbstliebe zu steigern. Wir wünschen Dir viel Spaß damit, Dir etwas Gutes zu tun!



1. Die eigenen Bedürfnisse verstehen und decken 0€

Werde Dir darüber bewusst, welche Bedürfnisse Du als Mensch hast und fange damit an, auf sie einzugehen.

2. Gesund essen 15€

Dein Körper ist ein Palast! Er ist Dein ganzes Leben lang Dein treuer Begleiter! Behandle ihn auch so! Nicht umsonst gibt es den Spruch: Du bist, was Du isst. Möchtest Du also eine Tiefkühlpizza mit Geschmacksverstärkern sein oder eine frischer, bunter Gartensalat?

3. Gesund trinken 10€

Café, Cola, Limonade?! Bevor Du einen Koffein- oder Zuckerschock bekommst, steig lieber auf das einzig Wahre um: frisches, reines, klares Quellwasser! Und das in Massen! Mindestens 3 Liter pro Tag und im Idealfall sogar mehr. So viel, dass Dein Urin nicht dunkel, sondern durchgehend klar ist.



4. *Sich massieren lassen 20€*

Lass Dich anfassen! Körperkontakt ist so wichtig für unser Wohlbefinden und nach einer guten Massage sind Deine verkrampten Muskeln wieder entspannt und geschmeidig.

5. *Sich selbst streicheln 0€*

Wenn Du gerade keinen Partner hast, streichle Dich doch einfach selbst! Körperkontakt tut gut und warum solltest Du darauf verzichten? Und Du kennst das bestimmt auch von Haustieren: nicht umsonst kommen Katzen und Hunde immer wieder gerne zurück zu Dir, um sich ihre tägliche Streicheleinheit abzuholen.

6. *Sich mit Öl eincremen 5€*

Kaufe Dir ein wohlduftendes Massage-Öl im Drogeriemarkt und creme Dich damit am ganzen Körper ein. Nicht nur der Duft, sondern auch die sanfte Massage Deiner Haut wird Dir sehr gut tun!



7. *Sich duschen oder baden 0€*

Sich sanft vom warmen Wasser berühren lassen, sich am nackten Körper berühren und säubern.

Wenn Du in die Tierwelt blickst, wirst Du erkennen, dass sich gesunde Tiere sehr oft am Tag säubern und rein halten.

8. *In die Sauna gehen 15€*

Gehe in die Sauna, um den Müll und Dreck aus Deinem Körper heraus zu schwitzen und Deine Poren tief rein zu bekommen. Danach wirst Du Dich wie ein Neugeborenes fühlen.

9. *In einen Whirlpool steigen 10€*

*Das kribbelnde, wohltuende Gefühl am ganzen Körper, wenn man in das warme Wasser einsteigt...
mhmm...*



10. Einen Wellness Urlaub durchführen 200€
Gönne Dir ein Wochenende in einer der
vielzähligen Wellness-Oasen und lass Dich von
Kopf bis Fuß verwöhnen. Gehe schwimmen, in die
Sauna, lass Dich massieren und esse und trinke
gesund. Nimm Dir die Zeit, Dich vollkommen zu
entspannen und wieder zu Kräften zu kommen.

11. Zum Friseur gehen 40€
Lass Dir einen frischen Haarschnitt verpassen,
damit Du wieder gut und gepflegt aussiehst.
Probiere auch gerne mehrere Friseure aus, um für
Dich den richtigen Frisurstil und das beste
Preis-/Leistungsverhältnis herauszufinden.



12. *Sich hochwertige Kleidung kaufen 75€*
Kaufe Dir ein Kleidungsstück, in welchem Du Dich pudelwohl fühlst. Es darf dann auch ruhig mal etwas sein, das ein wenig mehr kostet. Achte nicht auf den Preis und denke daran, dass es immer auf Dein Wohlbefinden ankommt! Du hast ein Recht darauf, gut aussehen zu dürfen und Dich in Deiner Kleidung pudelwohl zu fühlen. Sie soll ja auch Deine positive Stimmung passend widerspiegeln.

13. *Sich selbst loben 0€*
Schreibe Dir selbst eine Lobeshymne, in der Du Dir Deine vergangenen Erfolge nochmal vor Augen führst. Erwähne jedes winzige Detail, worauf Du stolz sein kannst und wenn es auch nur das Überwinden am Sonntag Morgen war, den Müll rauszubringen. Das wird Deinen mentalen Fokus auf die positiven Seiten von Dir lenken.



14. *Sich einen Liebesbrief schreiben 0€*

Schreib Dir doch mal etwas Schönes! Beginne mit der Überschrift „Liebe/r...“, setze dann deinen Namen ein und beginne mit dem Satz „Ich liebe Dich für Dein/e...“ und führe anschließend aus, was Du alles liebenswert an Dir empfindest.

15. *Aufschreiben, welche Eigenschaften man an sich selbst mag 0€*

Schreibe Dir mindestens 10 Eigenschaften auf, die Du an Dir magst. Das startet dann den positiven, inneren Gedankenmotor, um danach noch weitere Eigenschaften finden zu können.



16. *Aufschreiben, was man an seinem eigenen Körper mag 0€*
Schreibe Dir mindestens 10 Körperstellen auf, die Du an Dir magst. Fange dabei mit der Körperstelle an, bei der es Dir am leichtesten fällt, sie zu mögen.

17. *In der Natur spazieren gehen und frische Luft schnappen 0€*
Die Natur hat eine sehr beruhigende Wirkung auf uns Menschen, weil dort alles harmonisch schwingt. Gönn Dir eine Auszeit, schnappe nach Deiner Arbeit frische Luft und lass Dich von der Natur beruhigen und ausgleichen.

18. *Sich eine Selbstliebe CD / Meditation anhören 15€*
Andere Menschen hatten bereits ähnliche Probleme wie Du und sie haben Lösungen dafür geschaffen. Höre Dir zwei bis drei verschiedene Stücke von verschiedenen Produzenten an und entscheide dann, welche sich für Dich am stimmigsten anfühlen.

19. Youtube Videos zum Thema Selbstliebe anschauen 0€

Auch andere Menschen auf dem Planeten haben sich bisher mit dem Thema Selbstliebe beschäftigt. Höre Dir an, welches Wissen und welche Erfahrungen diese Menschen damit gesammelt haben und lassen Dich inspirieren.

20. Ein Selbstliebe Seminar besuchen 150€

Informiere Dich darüber, welche Trainer oder welche Coaches Seminare zum Thema Selbstliebe anbieten und buche einen Einsteigerkurs. Dort wirst Du nicht nur tolle Übungen zum Thema Selbstliebe kennenlernen, sondern auch die Möglichkeit haben, dem Seminarleiter persönliche Fragen zu stellen und tolle neue Menschen kennenlernen, die alle auf dem gleichen Weg sind, wie Du.

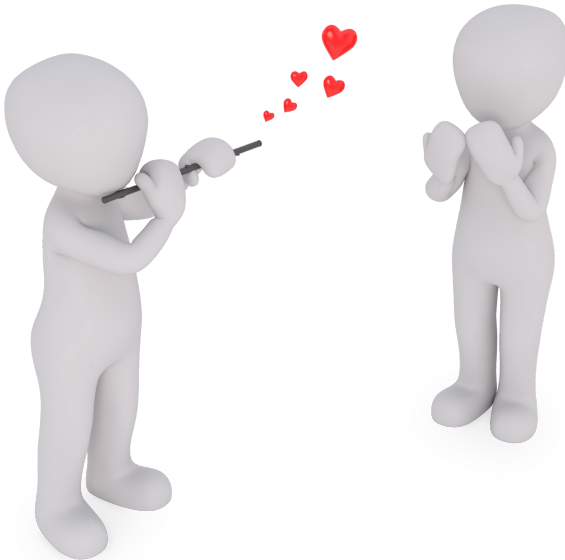


21. *Sich kreativ betätigen 0€*

Liebe ist auch ein schöpferischer Akt. Betätige Dich kreativ, indem Du ein Bild malst, ein Musikinstrument spielst oder eine Geschichte schreibst.

22. *Stimmungsvolle Musik anhören 0€*

Musik steigert unser Wohlbefinden, weil die Musiker ihre eigenen Emotionen in ihre Musikstücke einfließen lassen. Bei Musik handelt es sich also quasi um einen Gefühlstransfer.



23. Sich küssen 0€

Küssen löst Glückshormone aus. Also warum sich nicht mal wieder leidenschaftlich küssen?



24. Sex haben 0€

Oohh... eine der schönsten Aktivitäten der Welt. Wenn Du Dich für das Bedürfnis, Sex haben zu wollen, schämst oder Schuldgefühle dabei hast, dann frage Dich, welche Überzeugung Du zum Thema Sex hast. Lediglich diese Überzeugung löst das unwohle Gefühl bei Dir aus und wenn Du bereit bist, diese Überzeugung fallen zu lassen, dann kannst Du auch Sex genießen.

25. Sich bewegen und Sport treiben 0€

Leben ist Bewegung. Wenn wir aktiv sind, bleiben wir in Schwung. Du hast es bestimmt schon erlebt, dass Du gestresst von der Arbeit gekommen bist und nach dem anschließenden Sport wieder total frisch und klar im Kopf warst. Verantwortlich dafür ist nur Bewegung.



26. Die Wohnung stilvoll dekorieren 200€

Gehe in einen Dekoshop und suche Dir Gegenstände aus, die etwas Angenehmes in Dir auslösen. Achte nicht auf den Preis, sondern entscheide Dich nach Deinem Gefühl. Das Gefühl ist entscheidend, denn der Gegenstand wird Dir regelmäßig dieses Gefühl geben, wenn Du ihn in Deinem Zuhause ansiehst.

27. Blumen besorgen 20€

Blumen haben eine besonders frische Wirkung auf das menschliche Gemüt. Stelle Dir nur einmal ein frisch blühendes, buntes Gesteck von Rosen, Tulpen und Narzissen vor! Eine wahre Pracht, oder?!

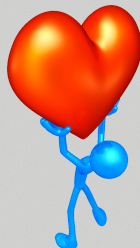
28. Schöne Bilder aufhängen 200€

Gehe auf flickr.com, suche Dir Bilder aus, deren Rechte offen sind und die Dich begeistern und lass sie in einem Copyshop vergrößert auf Fotopapier ausdrucken. Hänge sie anschließend an Plätzen in Deinem Zuhause auf, die Du oft siehst.



29. Lachen und Grinsen vor dem Spiegel 0€
Vor den Spiegel stellen und für 1 Minute künstlich die Mundwinkel hochziehen und Grimassen schneiden. Es ist bewiesen, dass wir durch eine Veränderung unserer Körperhaltung eine Veränderung unseres Zustandes bewirken können. Wenn Du für ein paar Sekunden künstlich lachst, wird sich das positiv auf Dich auswirken!

30. Sich mit liebevollen Menschen umgeben 0€
Welche Menschen in meiner unmittelbaren Bekanntschaft kenne ich, die sich selbst lieben? Habe ich Freunde und Bekannte, die sich selbst lieben? Wenn ich hier keine Person finden sollte, dann ist es das Einfachste, nach Kindern oder Babys Ausschau zu halten. Junge Menschen haben noch wenige negative, selbthassende Gedanken über sich und strahlen immer noch die anfängliche Selbstliebe aus, mit der wir alle geboren werden. Suche Dir also Babys und Kinder, um Dich in ihrer natürlichen Ausstrahlung von Selbstliebe zu baden.



31. *Sich Inspiration von Vorbildern holen* 0€
Frage Dich, was andere Menschen machen, bei denen Du den Eindruck hast, dass sie sich lieben. Wie gestalten sie ihren Tagesablauf?

32. *Eine Liebesszene anschauen* 0€
Schaue Dir an auf der Straße oder im Park an, wie sich zwei Liebende verhalten, um sich gegenseitig ihre Liebe und Zuneigung zu zeigen. Probiere das dann auch mal aus!



33. Quellen von Negativität vermeiden o€

Frage Dich, welche Quellen von Negativität es in Deinem Leben gibt. Wie kannst Du diese Quellen in Zukunft vermeiden? Typische Quellen von Negativität sind zum Beispiel:

- Brutale Filme*
- Horrorfilme*
- schlechte Nachrichten*
- meckernde, fluchende und jammernde Menschen*
- düstere, dreckige, vernachlässigte Orte*
- Nachrichten, die Deine Angst verstärken*



Soweit erstmal unsere Tipps, Tricks und Übungen für Dich. Denke dabei stets daran, dass Menschen, die sich selbst lieben, immer nur das Allerbeste für sich wollen und akzeptieren.

Sie geben sich nicht mit halben Lösungen zufrieden und sind bereit, für ihr Wohlbefinden auch über einen längeren Zeitraum hinweg Zeit, Arbeit und Energie zu investieren.





Berührungstrraum

Die Kuschelzeit

Wir danken Dir für Deine Zeit und Aufmerksamkeit und hoffen, Dich bald wieder live bei einer unserer Veranstaltungen zu sehen, zu spüren und zu erleben.

Dies soll ein lebendiges E-Book werden, wenn Dir also noch etwas einfällt, wie Du Deine Selbstliebe im Alltag stärken kannst, so freuen wir uns, wenn Du uns dieses zukommen lassen würdest:

E-Mail an: info@beruehrungstraum.de

Stichwort: Selbstliebe

Wir veröffentlichen Deinen Beitrag gerne mit Deinem Vornamen.

Dieses E-Book darf geteilt werden, auf dass sich viele Menschen daran erfreuen können!

Alles Liebe

Christiane & Wolfgang



Berührungs(T)raum

Die Kuschelzeit



Berührungs(T)raum - Die Kuschelzeit

Christiane & Wolfgang Bielicki

Jaderlangstr. 40

26349 Jade

info@beruehrungstraum.de

04483-9325005

www.beruehrungstraum.de

Empfehlungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=LtPZ3gKAZs0>

Vera F. Birkenbihl - Lachen

www.homodea.de

republic of good people

<https://www.youtube.com/watch?v=u6vqFXDKjcE>

Das Meer deiner Selbstliebe - Geführte Meditation mit Veit Lindau

<http://www.die-kuschelparty.de/workshops/workshops.html>

Jahresgruppe von Rosi Doebner "glücklich SEIN"

www.beruehrungstraum.de

Kuschelzeiten im Berührungs(T)raum

Wir lieben Dich