

Advents

W O R K B O O K

Dein Traumpartner bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 2 1

Wie sorge ich gut für mich?

Wie sorgst du gut für den wichtigsten Menschen in deinem Leben?

Niemand außer dir selbst kann dafür sorgen dass es dir gut geht, und dass du glücklich bist! Der Irrglaube, dass zB. der Partner hierfür zuständig ist, sorgt für Frust und Ohnmacht in vielen Beziehungen. Der Unterschied zwischen einer gesunden Beziehung, und einer ungesunden Co-Abhängigkeit liegt in der Selbstverantwortung der einzelnen Partner!

- Was kannst du selber für dich tun, wenn es dir nicht gut geht? Was tut dir gut? Wann fängst du damit an?
- Wie willst du mit dir sprechen (laut oder in Gedanken), wenn es nicht gut läuft? Was würdest zu deinem besten Freund sagen? Wie kannst du es schnell merken und umschalten, wenn du doch gemein zu dir bist?
- Wie kannst du liebevoller mit dir umgehen? Wie kannst du dir täglich beweisen dass du dich liebst? Was würdest du für andere tun? Tue das für dich!
- Wie kannst du dir täglich beweisen dass du dir traust? Stelle deine Intuition auf die Probe! Sie kennt dich besser als alle anderen!



Wichtig! Deine Bemühung etwas von anderen einzufordern, was du in dir nicht finden kannst, schlägt immer fehl! Liebe, Aufmerksamkeit, Respekt oder Vertrauen wirst du immer nur in dem Maße annehmen können, wie du es in dir selbst trägst. Wenn dich zB. jemand vergöttert, und du dich selbst nicht leiden kannst, wirst du dich fragen was mit ihm nicht stimmt! Wenn deine Selbstliebe bei 2 liegt, wird jeder Liebesbeweis darüber an dir abtropfen und ein schales Gefühl hinterlassen. Nur die 2 kommt in dir an, weil du sie glauben kannst. Finde die Liebe für dich selbst, und es ist egal was die anderen sagen.

- Wie kannst du täglich stolz auf dich sein? Was machst du besser als viele andere? Wo bleibst du dran wenn andere längst aufgeben? Was tust du obwohl du keine Lust hast? Wo entscheidest du dich für den richtigen Weg, statt für den einfachen? Schreib es auf!
- Worin findest du "Wert" in dir? Was kannst du gut, was für andere wertvoll ist? Welche Kenntnisse, Eigenschaften und Fähigkeiten hast du die für andere wertvoll sind? Zähle alles auf, und auch für wen es wertvoll ist!
- Wie kannst du ausdrücken was dir wirklich wichtig ist? Kannst du wirklich wissen dass es niemanden interessiert? Was unterstellst du deinem Partner wenn du dich ihm nicht zumutest?
- Kennst du Menschen die eine Rolle spielen statt sich zu zeigen? die immer eine Maske aufhaben? Was kommt dir an ihnen unstimmig vor? Woran erkennst du sie? Magst du Menschen die Ecken und Kanten haben, also "echt" sind lieber? Könnte das dein Partner auch so sehen?

- Wie kannst du gut für deinen Körper und dein Fitness sorgen? Was kannst du tun, damit du dich in dir pudelwohl fühlst? Du wirst staunen wie sehr sich diese Investition lohnt!

- Bei wem traust du dich ganz du selbst sein? Wer mag dich so wie du bist? Was ist bei ihm anders? Könntest du dieser Mensch sein, der dich so mag wie du bist? Könntest du deine vermeintlichen Schwächen liebevoll akzeptieren und annehmen?

- Wie könntest du dein bester Freund sein? Angenommen dein bester Freund ist zu Besuch bei dir- Wie sieht deine Wohnung aus? Was gibt es zum Essen? Wie ist der Tisch gedeckt? Wieviel Zeit nimmst du dir für ihn? Was tust du, damit er sich wohlfühlt? Tue dies für dich!

- Wenn du mit dir selber im Frieden bist,– wenn du gut für dich sorgst und in einer guten Energie bist– wie wirkst du auf andere Menschen, und wie reagieren sie auf dich? Wie reagieren sie wenn du im Mangel und unzufrieden bist?

Mehr Informationen zum Thema

- In diesem Blogartikel findest du spannende Hintergründe zum heutigen Thema: [Selbstliebe lernen](#) (im PDF anklickbar)

Reflektion des heutigen Tages

- Meine Gedanken und Erkenntnisse aus den heutigen Fragen...