



TOP TIPPS

*Als ich mich selbst
zu lieben begann*

www.meine-wechseljahre.com





ALS ICH MICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN

1. Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, daß emotionaler Schmerz und Leid nur Warnzeichen sind – dafür, daß ich nicht im Einklang mit meiner eigenen Wahrheit lebe. Heute weiß ich, diesen Einklang nennt man Authentisch Sein.
2. Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, wie sehr es einen Menschen beeinträchtigen kann, wenn ich versuche, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich eigentlich weiß, daß der Zeitpunkt nicht stimmt und der Mensch nicht dazu bereit ist – und das gilt auch, wenn ich selber dieser Mensch bin. Heute nenne ich das Respekt.
3. Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu sehnen. Jetzt kann ich sehen, daß alles um mich herum Einladung und Aufforderung zum Wachsen ist. Heute weiß ich, das bereitet den Boden für Reife.
4. Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, daß ich immer und bei jeder Gelegenheit zur rechten Zeit am rechten Ort bin und alles genau zum rechten Zeitpunkt geschieht. Von da an konnte ich gelassen sein. Heute weiß ich, das ist Vertrauen.
5. Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben. Auch habe ich damit aufgehört, grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt – auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute bedeutet das für mich Einfachheit.



6. Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich ist, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, was mich hinunterzieht oder mich von mir selbst entfernt. Erst nannte ich diese Haltung einen „Gesunden Egoismus“. Heute weiß ich, das ist Selbstliebe.

7. Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich damit aufgehört, immer recht haben zu wollen; seitdem habe ich mich weniger geirrt. Heute weiß ich, das ist gemeint mit Bescheidenheit.

8. Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag, und das heißt für mich Erfülltes Leben.

9. Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, daß mich mein Denken verstören, beunruhigen und krank machen kann. Doch seit es sich mit meinem Herzen verbunden und ihm unterstellt hat, ist mein Verstand ein wertvoller Helfer. Diese Verbundenheit ist – wie ich heute weiß – Herzensweisheit.

10. Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

©Charlie Chaplin