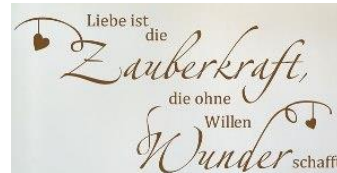


JETZT

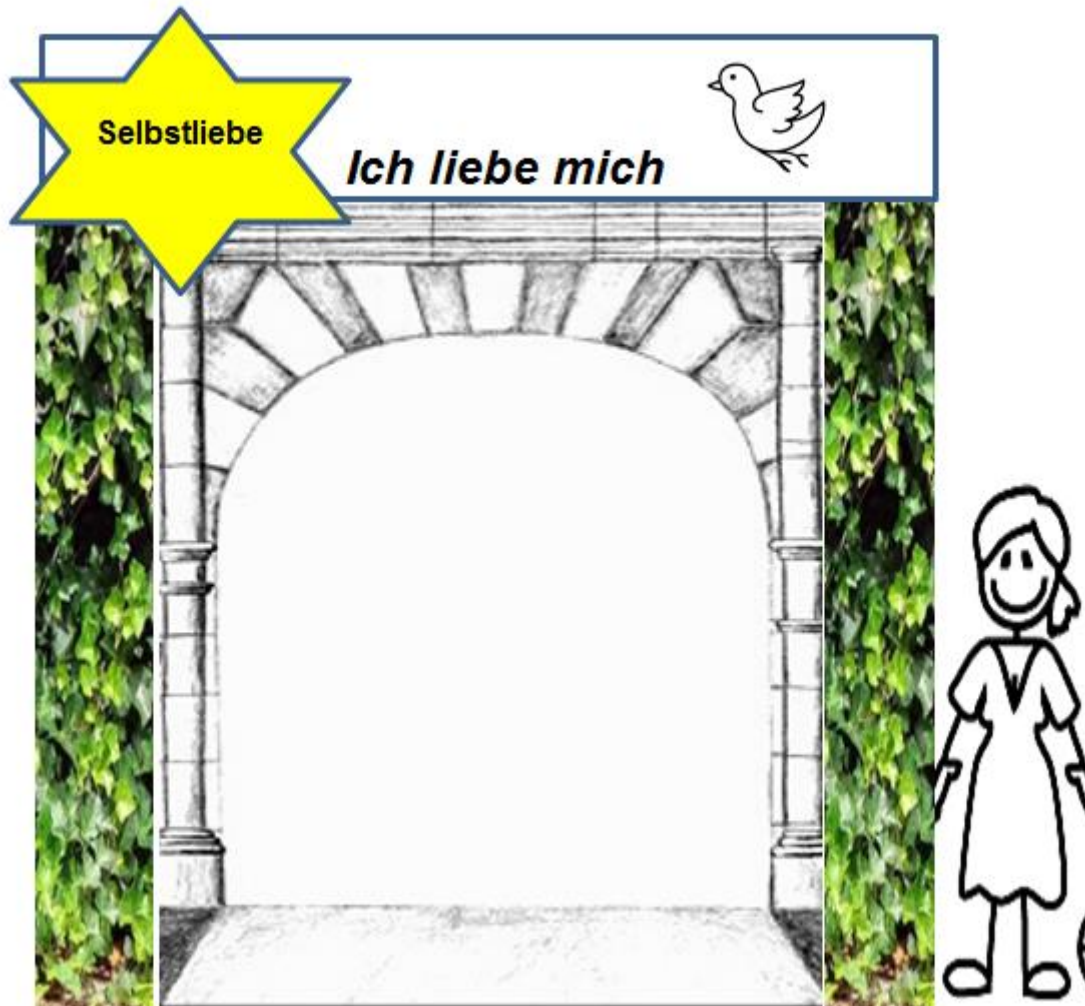
...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren
Cornelia Kopitzki



Darum geht es: Selbstliebe



Das Leben ist wirklich einfach. Was wir geben, bekommen wir zurück. Was wir über uns denken, wird Wirklichkeit in unserem Leben. Jeder Gedanke gestaltet unsere Zukunft. Wir erschaffen unser Leben und die Zukunft mit unseren Gedanken und Gefühlen:

Das, was du heute denkst, wirst du morgen sein

Die Gedanken, die wir denken und die Wörter, die wir sprechen, kreieren unsere Erlebnisse, Erfahrungen und unsere Situationen. Wir ziehen Lebensumstände in unseren Alltag, in unsere Beziehungen und geben für diese Resultate die Verantwortung ab.

Ich werde nur ausgenutzt

oder

Es gibt Menschen, die mir helfen

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Das sind zwei wirksame Glaubenssätze, die unterschiedliche Erfahrungen in unser Leben rufen. Unser Unterbewusstsein akzeptiert die Glaubenssätze, für die wir uns entscheiden. Als Kinder lernen wir an den Reaktionen der Erwachsenen, was wir uns selbst und dem Leben gegenüber empfinden sollen. Es kommt darauf an, was andere Personen uns beibringen. Wenn wir mit Menschen gelebt haben, die sehr unzufrieden und sehr verängstigt waren, sich schuldig fühlten oder ständig wütend waren, dann haben wir sehr viel Negatives über uns und die Welt gelernt:

1. „Ich mache nie etwas richtig!“
2. „Andere können alles viel besser als ich!“
3. „Wenn ich mich ärgere, bin ich ein schlechter Mensch!“

Das sind Überzeugungen, die uns ein frustrierendes Leben bringen. Wenn wir erwachsen sind, schaffen wir uns die identische emotionale Umgebung, wie in unserer Kindheit. Wir gestalten unsere persönlichen Beziehungen so, wie unsere Beziehung zu unserer Mutter oder unserem Vater oder deren Beziehung untereinander war. Diese Verhaltensweise setzt sich von Generation zu Generation fort. Wir sind alle Opfer von Opfern. Wenn unsere Mütter nicht gelernt haben, sich zu lieben oder unsere Väter das nie gelernt haben, dann ist es diesen Eltern nicht möglich, uns **Selbstliebe** beizubringen. So haben wir unseren Denker in den ersten Jahren unserer Kindheit beauftragt, negative Glaubenssätze zu denken und zu glauben. Der Denker tut das bis heute, wenn wir nicht „Stopp!“ gesagt haben und unsere Gedankenmuster bewusst hinterfragt und korrigiert haben. Unsere Körperzellen können unterscheiden: Aussagen, die sich angenehm anhören, sind wahr. Aussagen, die in uns Stress auslösen und unsere Körperchemie negativ verändern, ist mit großer Wahrscheinlichkeit nicht wahr. Wir können also fühlend entscheiden, ob etwas Wahrheit oder Lüge ist.

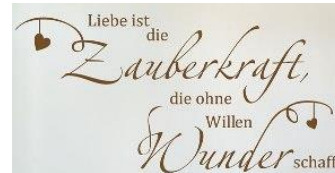
Die Bedeutung der Aussage: „Mich selbst lieben zu lernen“, sollte Kindern am besten in den ersten Schuljahren beigebracht werden. Meistens merken wir erst sehr spät in unserem Leben, dass wir in vielerlei Hinsicht nicht gut mit uns selbst umgehen, und stellen erstaunt fest, dass wir von Selbstliebe oft sehr weit entfernt sind. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass sie sich zutiefst verurteilen, denn durch den Leistungsdruck in unserer Gesellschaft fehlt uns oft Zeit, es zu bemerken. Wer 80 Stunden in der Woche im Hamsterrad arbeitet, merkt nicht mehr viel! In so einer Lebensphase retten uns oft „Krisen“, die uns aus unserem alten Lebensverlauf auf neue Lebenswege führen. In diesen Krisenzeiten werden wir intensiv mit uns konfrontiert und haben die Möglichkeit, einen neuen gesünderen Lebensweg zu wählen. In unserer heutigen Gesellschaft hören wir selten etwas von Selbstliebe. Durch „positives Denken“ allein wird keine echte Selbstliebe gefördert. Positives Denken ist gefährlich, wenn wir „so tun, als wäre alles wunderbar!“ und die wirklichen negativen Glaubenssätze nicht verwandelt werden, sondern nur **über**-dacht und

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren
Cornelia Kopitzki



über-sprochen werden. Auch die klassische Psychologie, wie sie an Universitäten gelehrt und von den meisten Therapeuten angewendet wird, hat einen großen Anteil daran, dass wir die wichtige Bedeutung von Selbstliebe kaum erfassen. Für einen Universitätspsychologen sind Wörter wie Selbstliebe und Spiritualität sehr unfassbare, unwissenschaftliche Begriffe und werden gemieden. Warum sollte sich ein Psychologe mehr lieben als ein anderer Mensch, er sucht in seinem Beruf ebenso unbewusst nach Liebe? Spirituelle Texte sind eine wunderbare Möglichkeit, mehr über Selbstliebe zu erfahren und irgendwann wirkungsvoll umzusetzen. Es sind also keine hunderte von therapeutischen Sitzungen notwendig, um uns wieder in die Verbundenheit und Selbstliebe zu uns selbst zu führen. In der Gesellschaft wird das Thema **Selbstliebe** oft hart verurteilt und mit Egoismus oder auch Narzissmus verwechselt. Mangelnde Selbstliebe ist die Ursache für viele Probleme der Menschen in Kommunikation, in Partnerschaften und für Krankheitssymptome. Wir suchen im Außen nach „**ETWAS**“, das wir uns selbst nicht geben können. Wir verwenden auch sehr viel Zeit und Energie darauf, Dinge zu tun, um die Zuwendung, Anerkennung und Liebe von anderen zu bekommen. So mancher gibt sogar sich, seine Meinung und seine Wünsche ganz auf, um von anderen Menschen anerkannt und geliebt zu werden.

Wie können wir die Selbstliebe in uns wecken und zum Gedeihen bringen?

Selbstliebe benötigt unsere konsequente Entscheidung, um ihre Wirkung zu entfalten. Wir ordnen das ängstliche Durcheinander unseres Verstandes und vermeiden immer wiederkehrende Selbstzweifel und Befürchtungen, nicht gut genug zu sein. Selbstzweifel und Befürchtungen entstehen sehr oft durch automatische Vergleiche. Vergleiche führen entweder zur Abwertung oder alternativ zu einer Erhöhung unseres Selbstbildes. Die Konsequenz ist, dass wir andere dann abwerten. Vergleiche lösen Unzufriedenheit in uns aus. Besser ist, zu erkennen, dass wir einzigartig sind und alles gut ist, wie es ist, ansonsten entstehen problematische Auswirkungen wie Angst, Hass, Widerstand, Kampf und Auseinandersetzung.

Bevorzugen Sie es lieber, Ihre Selbstliebe zu visualisieren. Stellen Sie sich vor, Sie schreiten durch das Tor der Selbstliebe. Dann drehen Sie sich um und bleiben unter dem Tor der Selbstliebe stehen. Lesen Sie jetzt wiederholt das Schild über Ihrem Kopf: **Ich liebe mich, ich liebe mich, ich liebe mich.....**

Wer noch mehr für sich tun möchte: Auf Anfrage sende ich sehr gerne eine Liste von wunderbaren wirksamen Selbstliebeübungen per E-Mail zu.