STÄRKE DIE LOHNENDSTE BEZIEHUNG DEINES LEBENS - DIE HERZENSBEZIEHUNG ZU DIR SELBST!

In dieser Woche wollen wir die wichtigste Beziehung stärken
- die Herzensbeziehung zu uns selbst!

Öffne dein Herz für dich selbst und die heilsamen Qualitäten von
Freundlichkeit & Güte (*maitri*)
und **bestärkender Zuwendung** (*mudita*).

Aber erkenne auch, womit du dich selbst schwächst,
wo du neue, konstruktive Bewertungen finden darfst
um dich selbst immer wieder
aufzurichten!

Denn darum geht es
in der Herzensbeziehung zu uns selbst
und in Situationen im Leben,
die herausfordernd oder schwierig sind:

Immer wieder aufzustehen
– egal was ist.

Immer wieder zurückzufinden
– zu Positivität & Zuversicht.

Immer wieder eine Haltung einzunehmen,
die dich offen und stark
und zugleich liebevoll sein lässt
und die dich an eines erinnert
– an deine Würde.

FINDE (ZURÜCK) ZU KRAFT & WÜRDE

und stärke darüber dein Selbstwertgefühl
und deine Selbstachtung.

Rückschau auf dein Leben

Welche kleineren und größeren Krisen und Herausforderungen
hast du in deinem Leben schon gut bewältigt?

Wie oft bist du schon wieder aufgestanden?

Wie oft hast du dich wieder aufgerichtet?

Und was hat dir dabei geholfen?

IMMER WIEDER AUFSTEHEN

Nicht immer gelingt uns sofort,
uns nach einem Rückschlag zu erholen,
nach dem Motto:
‚Hinfallen, aufstehen, Krone richten und weitergehen.'
Manchmal brauchen wir dafür etwas Zeit.

Wenn wir jedoch so weit sind,
ist dieses uns aufrichten ein Prozess,
über den wir jedes Mal stärker werden.

Nimm dir in dieser Woche
an jedem Abend dafür ein wenig Zeit
und reflektiere für dich die folgenden Fragen:

Welche Situation hat dich heute vielleicht ‚runtergezogen'
und dir Kraft geraubt?

Welche Vorwürfe machst du dir selbst?

Verweilst du in vielleicht einer Opferrolle?

Wo darfst du deine negativen Bewertungen korrigieren
und förderliche, positive Bewertungen finden?

Wo darfst du dir gut zureden?

Was darfst du heute an dir selbst anerkennen und wertschätzen?

DEIN SATZ DER WOCHE

Im Alltag braucht es immer wieder unsere Erinnerung
für das, was wesentlich ist!

Verwende in dieser Woche
einen förderlichen Gedanken in deinem Alltag.
Wenn du magst, notiere dir diesen Satz überall da,
wo er für dich gut sichtbar ist.

Halte im Alltag immer mal wieder inne,
leg eine Hand auf dein Herz und atme ruhig und langsam.
Fühle die tiefere Bedeutung dieses Satzes
und das positive Gefühl, das diese in dir auslösen kann:

Ich bin es wert, geliebt zu werden.
Ich darf freundlich und anerkennend sein.
Ich mag mich und bin stolz auf mich.
Ich denke immer gut über mich.
Ich bin genug.

Mein Satz der Woche: