



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Vor dem Spiegel (1)

Von Tag zu Tag entdeckst Du mehr, welch wunderbare Frau Du bist!

Deine Affirmation für heute:

Ich bin gut genug. Ich bin es Wert, geliebt zu werden!

Ab heute wirst Du an keinem Spiegel mehr achtlos vorübergehen!

Nach dem Aufstehen geht es los im Bad (ja, da bist Du noch nicht „hergerichtet“) und deshalb ist meiner Meinung nach diese Übung auch besonders wirkungsvoll.

Schau Dir in die Augen und sage laut: Guten Morgen, (hier sagst Du Deinen Vornamen), ich liebe Dich. Sage Dir dann etwas schönes und bekräftige wieder mit: ich liebe Dich.

Beispiel: *Guten Morgen, Sabine. Ich liebe Dich. Wie schön Deine Augen heute wieder leuchten. Ich liebe Dich.*

Wichtig: sage das möglichst laut und schau Dir dabei in die Augen. Wisse, dass nicht der Spiegel, sondern Du über Dich urteilst.

Und: in unseren Selbstgesprächen müssen wir uns immer wertschätzen!



Erinnere Dich, wie mächtig unsere Worte, unsere Gedanken sind, deshalb denke und sprich ausschließlich positiv über Dich, auch tagsüber. Wie oft denken wir, wenn uns gerade etwas misslingt: Bin ich blöd! Auch mir passiert das immer noch – aber immer seltener und eines kann ich Dir versprechen: wenn Du anfängst, bewusst darauf zu achten, wie oft Du das tust, wirst Du erschrecken! Aber gleichzeitig kannst Du auch dagegen steuern mit liebenden, positiven Worten. Du wirst liebevoller und wertschätzender mit Dir selbst umgehen. Hör Dir also heute mal selbst zu, was Du so über Dich sagst/denkst.

Nun aber zurück zu Deiner Spiegelarbeit:

Jedes Mal, wenn Du einen Spiegel siehst, sage ein paar stärkende, lobende, wertschätzende Worte zu Dir. Schau Dir in die Augen und rede laut zu Dir.

Geh öfter mal zu Deinem Spiegel, wenn Dir etwas gut gelungen ist und schau Dich an und sage laut: (dein Name), ich bin stolz auf Dich, das hast Du gut gemacht. Ich liebe Dich!

Ja, ich weiß, am Anfang kommt man sich dabei schon komisch vor; fühlt sich etwas merkwürdig, sich selbst so etwas zu sagen!

Aber glaube mir, das legt sich schnell und Du wirst diese Spiegelarbeit lieben.

Louise Hay, die viel über Spiegelarbeit geschrieben hat, empfiehlt sogar, sich einen schönen Handspiegel zu kaufen, um sich unterwegs immer wieder mal in die Augen schauen zu können.

Beginne also heute damit, Dir mehrmals am Tag vor dem Spiegel Deine Liebe zu bekunden und Dich zu loben und wertzuschätzen.

Behalte dies über die nächsten zwei, drei Wochen –oder auch länger– bei und spüre, wie Du innerlich wächst und dies auch nach außen strahlst.

Deine zweite Übung für heute:

Schreibe fünf Eigenschaften auf, die Du an Dir selbst kritisierst.

Dann überlege und schreibe auf, wie lange, ganz konkret seit wann, seit wie vielen Jahren, Du Dich dafür schon kritisierst.



Erstaunt es Dich zu sehen, wie lange Du schon wegen diesen vermeintlichen Schwächen auf Dir rumhackst? Und was hat es Dir gebracht? Nichts!!!

Es führt nur dazu, dass Du Dich schlecht fühlst.

Selbstkritik stärkt unseren Glauben, selbst nicht gut genug zu sein.

Eine dritte Aufgabe habe ich heute auch noch für Dich:

Gestern hast Du ja eine Liste mit all Deinen Stärken, Talenten, Begabungen... gemacht.

Nimm Dir heute etwas Zeit und gestalte diese richtig schön. Deiner Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt:

Wähle am PC einen schönen Hintergrund und tippe Deine Vorzüge ein und drucke die Liste dann aus oder Nimm ein Blatt Papier und „ummale“ Deine aufgezählten Punkte oder Mache eine Collage oder...

Und dann hängst Du Deine Liste mit Deinen Liebesgründen so auf, dass Du sie jeden Tag sehen kannst. Gerne auch auf oder neben Deinen Spiegel, dann fällt Dir garantiert immer etwas nettes ein, das Du zu Dir sagen kannst.

Der Grund, warum wir das jetzt am Anfang machen und auch warum das für unser „Projekt Traummann“ so wichtig ist:

Wir werden nur die Beziehungen anziehen, die unsere Selbstablehnung, unsere Selbstverurteilung bzw. unser Selbstakzeptanz und Selbstliebe widerspiegeln!

