



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Vor dem Spiegel (2)

Du bist nackt und Dein Selbstbewusstsein wächst!

Deine Affirmation für heute:

Ich öffne mich und spüre, wie Liebe meinen Körper durchströmt!

Auch diese Übung unterstützt Dein wachsendes Selbstbewusstsein.

Ich habe sie von Constanze Hill und finde sie ganz wunderbar.

Stelle Dich mindestens zwei Wochen lang morgens oder abends, je nachdem, wie Du mehr Zeit hast, NACKT vor einen Spiegel und sage zu Deinem Spiegelbild, also zu Dir die folgenden Sätze ganz bewusst und voller Liebe:

1. „Ich liebe Dich bedingungslos, so wie Du bist“
2. „Ich Sorge dafür, dass Du gesund bist und gut angezogen“
3. „Ich schütze und beschütze Dich“
4. „Ich nehme Deine Weiterentwicklung wahr. Ich bin für Dich da.“
5. „Ich respektiere Deinen Weg und lobe Dich.“



Constanze, die ja ausgebildeter Lifecoach ist, erklärt dazu: Diese Worte hätten eigentlich unsere Eltern zu uns sagen müssen. Unser Inneres „hungert“ danach. Doch nun sind wir erwachsen und müssen selbst für uns sorgen = Selbstfürsorge!

Dafür sind diese Sätze voller Respekt und Liebe zu unserem Körper, zu uns gesprochen, einfach ideal.

Besonders für Frauen, die unzufrieden sind mit sich, mit ihrem Aussehen oder auch nur mit einem Teil ihres Körpers, ist diese Übung wie geschaffen.

Wichtig ist, wirklich nackt vor den Ganzkörper-Spiegel zu stehen und sich selbst mit den Augen der Liebe zu betrachten.

Du wirst sehen, jeden Tag gelingt Dir dies mehr und Dein Selbstbewusstsein wächst und wächst....

Und dabei nichts, wirklich nichts negatives über Dich denken, Du weißt schon, Worte wie diese: „Du liebe Zeit, wieder dicker geworden! Ich mag meine Cellulite gar nicht sehen! Furchtbar der Hintern!.....“

