

Mein Selbstliebe Kompass

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.

Was ist der Selbstliebe- Kompass?

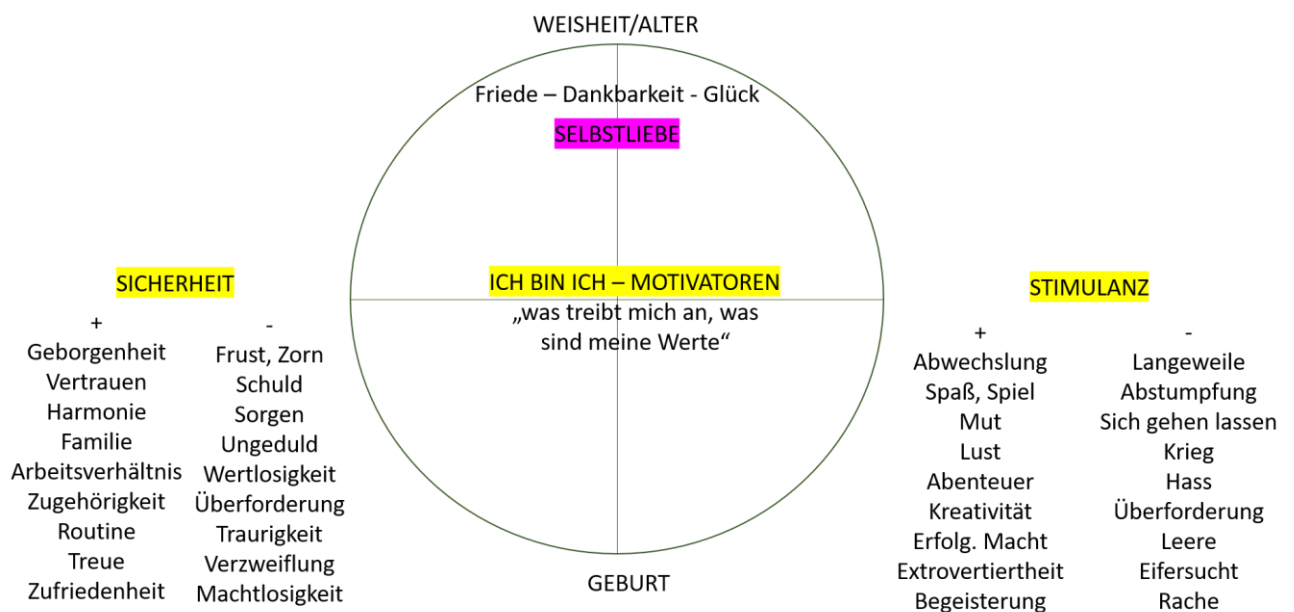
Mit dem Selbstliebe- Kompass kannst du besser verstehen, warum manche Dinge in deinem Leben so sind wie sie sind, wie du sie akzeptieren oder verändern kannst, um wirklich zufrieden zu sein und mit mehr Selbstliebe durch das Leben zu gehen.



Was ist Selbstliebe?

Sich selbst wichtig und ernst zu nehmen, sehen viele als egoistisch an, aber das hat überhaupt nichts miteinander zu tun. Selbstliebe ist der Schlüssel zum glücklich sein und nur jemand, der sich selbst liebt und respektiert, kann auch stark für andere sein.

Wenn wir selbst mit uns im Reinen sind, unsere Bedürfnisse kennen und uns für diese einsetzen, dann können wir auch in unseren Beziehungen glücklich und dankbar sein.



Was bedeutet das alles um Himmelswillen?

- Ich habe diese Grafik bereits in den Videos erklärt, wichtig für deine Übung ist, dass du die unterschiedlichen Punkte dir gut ansiehst
 - Wir reisen alle von **der Geburt ins Alter**
 - Die einen brauchen mehr **Sicherheit**, die anderen mehr **Stimulanz**, es gibt kein besser oder schlechter, wichtig ist, sein eigenes Schema zu verstehen und eine gute Balance zu finden
 - Wir alle haben „**Werte**“ und **innere Motivatoren**, die unseren Charakter ausmachen, die einen sind zum Beispiel froh, wenn sie im Mittelpunkt stehen, die anderen würden am Liebsten im Erdboden versinken. Es ist wichtig, dass

wir uns anschauen, **was uns wirklich im Leben glücklich macht** und motiviert

- Unsere Aufgabe ist es, aus diesen Bausteinen unseren ersten Schritt zur Selbstliebe zu finden

- Deine Aufgabe
 - Nimm dir für diese Aufgabe Zeit und lege dein Notizbuch bereit
 - Schau dir **dein aktuelles Leben** an und definiere für dich, am besten in einer Liste, welches deine eigenen **internen Motivatoren** sind, das was dich ausmacht und wie du auch deinen Alltag definierst.
 - Beispiele findest du in den Begriffen unterhalb von Stimulanz und Sicherheit. Sei unbedingt ehrlich zu dir.
 - Dann schaust du dir an, **wo diese Wünsche/ Eigenschaften** in unserem Kompass zu finden sind, rechts oder links (natürlich auch beides)
 - Am besten nimmst du dir vielleicht dafür einen roten Stift und machst einfach ein paar Kreuze in den Kreis.
 - Anschließend stellst du dir folgende Fragen:
 - Bist du sehr auf einer Seite?
 - Fehlt es dir ein wenig an der anderen Seite?
 - Wenn ja in welchen Bereichen?
 - Was könntest du tun um in diesem Punkt mehr „Sicherheit“ oder „Stimulanz“ in dein Leben zu bekommen?

- Ich freue mich, wenn du deine Überlegungen mit mir teilst – und natürlich bin ich jederzeit da, um diese wirklich tiefgehende und schwierige Aufgabe mit dir durchzugehen.

- Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an info@simonejanak.de)

Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.