

Modul 6: Der Weg der Selbstliebe



Inhalt

- Selbstliebe Spirale
- Die unterschiedlichen Ebenen
- Zusammenfassung

Wie oft höre ich: ich weiß es ja alles, aber ich schaffe es einfach nicht dran zu bleiben! Und dann sind sie wieder da die alten Strukturen. Zeit, dies zu ändern.

Die Selbstliebespirale

Schon im Willkommensvideo (schau gerne noch einmal rein, falls du es nicht mehr im Kopf hast) habe ich die Verbindung gezogen, was Umsetzen (#ichmachdasjetzt), Dranbleiben und Selbstliebe miteinander zu tun hat – dabei bin ich auf die Selbstliebespirale eingegangen. Da ich sie sehr wichtig finde, hier noch schriftlich.

Ist dir schon aufgefallen, dass die Selbstliebe da nicht als Einzelwort drin steht, also als „Gefühl“, sondern es ist das Übergeordnete. Und genau so sehe ich das auch, Selbstliebe ist Alles, unser Weg zu uns, zu unserem Glück und somit ein immerwährender Prozess.

Zurück zur Spirale:

Im unteren Bereich siehst du die „negativen“ Emotionen und oberhalb der Neutralitätslinie sind es die Positiven. Wir sind niemals nur oben oder nur unten, sondern wir springen nicht nur in unserem Leben, sondern auch in unseren Tagen immer wieder hin und her. Dabei passt der Spruch sehr gut:

„Es ist nicht wichtig, wie weit du hinunterfällst, sondern wie hoch du zurück federst.“

Ehrlich gesagt weiß ich nicht, von wem dieser Spruch wirklich ist, aber zumindest können wir einmal darüber nachdenken.

Natürlich ist unser Ziel kontinuierlich, konsequent und anhalten auf der Spirale nach oben zu wandern und dabei dürfen wir uns immer wieder bewusst sein, dass alles in unseren Gedanken beginnt, ich erinnere hier an das Modul Schattenarbeit.



Grafik David Vosen

Wir wissen, dass die Spirale in beide Richtungen funktioniert, das heißt wir dürfen üben, das Konzept denken machen fühlen zu unseren Gunsten zu verwenden, um auf der Spirale nach oben zu wandern, denn je mehr wir positiv fühlen, desto mehr beeinflusst es auch wieder unser Denken und unser Handeln.



Dabei nie vergessen, die Energie folgt deiner Aufmerksamkeit. Wenn du also deinen alten Gedankenmustern folgst, dann setzt du darauf deine Aufmerksamkeit, und somit folgt dir deine Energie. „where focus goes energy flows“. Also auf geht's zur Energie Erhöhung, denn das ist unser Weg zur Selbstliebe!

Die unterschiedlichen Schritte

Es gibt viele verschiedene Ansätze, das Thema Selbstliebe zu definieren, ich versuche euch meine eigene Idee rüber zu bringen, vielleicht wird sie dich auf eine klare Art inspirieren und dich dazu bringen, deine eigenen Gedanken dir zu machen.

Denn die wahre Selbstliebe ist ein Prozess und wird nicht durch die Affirmation „ich liebe mich selbst“ definiert.

Meine persönliche Abfolge auf dem Weg zur Selbstliebe ist folgender:

1. Selbstbild
 - a. Das Bild, welches du von dir hast. Ob das realistisch ist oder eine Geschichte dir du dir selbst oder jemand anders erzählt hat, das gilt es zu Erkennen. (Modul 2 und 3)
2. Selbsterkenntnis
 - a. Die Erkenntnis, an welchem Punkt ich bin, wo ich hin möchte, wer ich derzeit wirklich bin (also ein realistisches Selbstbild). Alle Themen von Modul 2 und 3 im Detail.
3. Selbstbewusstsein
 - a. Mir bewusst sein, wer ich bin, nachdem ich es erkannt habe (körperlich, mental, seelisch), dies nach außen dargestellt kann also „Stärke“ wahrgenommen werden
4. Selbstachtung
 - a. Ich achte mich, ich achte auf mich, ich beachte mich und mein Leben. Das beinhaltet auch alle Gedanken, Gewohnheiten, Gefühle und bedeutet auch Achtsamkeit
5. Selbstwirksamkeit
 - a. Ich kümmere mich vollbewusst um mich, ich übernehme die volle Verantwortung über mein Leben in allen Bereichen, in allem was ich habe, mache, fühle, denke und bin (alle Module aber auch vor allem Modul 5)
6. Selbstverwirklichung
 - a. Was in mir steckt nach Außen tragen, materialisieren, im Beruf, in Beziehungen und eben im gesamten Leben (Modul 2 Ressourcen, Modul 4 Werte, Big 5, Vision)
7. Selbstvertrauen
 - a. Das Vertrauen in deinen Weg, in dich, in das Leben und das im klaren Bewusstsein deines Selbst
8. Selbstwert
 - a. Meine Wertschätzung, Wertigkeit, die ich mir entgegenbringe, den Wert der letzte 7 Schritte und die Achtsamkeit gegenüber Abwertung von mir und anderen (Modul 3)

Das alles führt uns zur Selbstliebe, in jedem einzelnen Punkt. Es ist das Ziel und der Weg gleichzeitig!

Das Leben bringt so viele Herausforderungen, dass wir immer und immer wieder diese Punkte anschauen können – gerade in dieser verrückten Zeit der Umbrüche, die wir gemeinsam durchleben.

Das bedeutet, du darfst immer wieder innehalten und alle Punkte durchgehen. Wie fühle ich mich gerade? Achte ich mich? Übernehme ich gerade die volle Verantwortung? Je bewusster du diese Punkte immer wieder durchgehst, desto mehr Freude macht dir dein Weg der Selbstliebe!

Das sind auch gleichzeitig deine Fragen für dieses Modul 😊

Ich freue mich, wenn wir diesen Weg auch gerne gemeinsam weitergehen. Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass du ganz viel aus diesem Programm für dich mitgenommen hast.

Insbesondere wünsche ich mir folgende Punkte für dich:

- Dass du ins Handeln gekommen bist und weiter umsetzt
- Dass du klarer bist, wer du bist und was du willst und auch weiter daran arbeitest
- Dass du echt dranbleibst und weißt, wie wichtig Konsequenz ist
- Dass du dir Hilfe holst, wenn du sie brauchst (auch gerne bei mir)
- Dass du dir vertraust, dass du vertraust in den Weg, in den Prozess
- Dass du dich jeden Tag mehr kennenlernen wirst und bewusster bist, wer du wirklich bist und dies nach Außen strahlen kannst
- Dass du Menschen ins Leben ziehst, die dich dabei unterstützen

Ich bin auch weiterhin für dich da. Du findest mich auf meiner Homepage (www.simonejanak.de) und natürlich auch allen Social Media. Kontaktiere mich gerne für weitere Zusammenarbeit.

Ich drück dich und schicke dir ganz viel Freude und Energie

Deine Popotretlerin mit Herz
Simone

#ichmachdasjetzt