



# ANGSTFREI

## MASTERCLASS

### Modul 4– Selbstliebe und Selbstwert

- Die Selbstliebe ist ein in meinen Augen heiliges Geschenk dass uns allen zur Verfügung steht. Selbstliebe ist nicht gebunden an die Liebe oder Aufmerksamkeit von Anderen und besteht auch nicht daraus von anderen geliebt zu werden.
- Selbstliebe ist etwas was nur für dich ist, und jeder von uns hat diese Möglichkeit Selbstliebe für sich und sein Wohlbefinden zu nutzen
- Selbstliebe hat nichts mit einem EGO Trip zu tun oder Hochnässigkeit, nein viel mehr befreit Sie von Altlasten und einem Mangel, Wenn du viel Selbstliebe hast und dich annimmst so wie du bist mit allen Stärken und Schwächen handelst du nicht mehr aus einem Mangel und du erkennst besser was du hast
- viele Menschen kümmern sich fürsorglich um andere oder funktionieren immer für andere anstatt selber sich ein wenig Aufmerksamkeit zu schenken jeden Tag!
- Durch Gesellschaft wurde die Selbstliebe verlernt, sie bezieht sich darauf seinen Körper und seinen Geist so wie er ist zu lieben und zu ehren auch und achtsam zu sein
- Liebe galt bislang für viele Menschen immer als Form der Anerkennung und das man sich sowas verdienen muss, Aber Selbstliebe brauch niemand verdienen, die ist für dich! Die sollst du dir und deinem Körper und Geist widmen z.B durch die Tolle Dankbarkeitsgefühle oder Selbsthypnose
- Teile deine Liebe nicht mit Menschen die sie nicht verdienen und nicht mit dir schwingen – lass dich nicht ausnutzen – sei gütig aber nicht zu gütig – sei freundlich aber nicht verschenkend
- Dort wo Liebe bzw. Selbstliebe ist, dort gibt es keine Angst, keinen Schmerz und Traurigkeit weil hier kein Platz dafür gibt

Wann hast du dir das letzte mal Zeit für dich selber genommen und was hast du getan? Schreibe alles auf!

---

---

---

---

---

Nun beginne mit einer beliebigen Übung die dir jeden Tag ein bisschen mehr Freude schenkt! Mache Sie regelmäßig für mindestens 21 Tage!