

Workshop

Selbstliebe & Selbstwert



Die Entwicklung von Selbstliebe ist ein Prozess, der Achtsamkeit, Selbsterforschung und tägliche gute Entscheidungen umfasst, die mit den persönlichen Werten im Einklang stehen.

Selbstliebe fällt vielen Menschen noch schwer. Wir sind seit unserer Kindheit darauf konditioniert, Erwartungen zu entsprechen und haben unseren Fokus fast ausschließlich auf unseren Fehlern, Makeln und Unzulänglichkeiten.

Dazu kommt der ständige Vergleich mit anderen.

Bei vielen brennen sich schon früh negative Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug!“ ins Gedächtnis. Liebenswert scheint nur, wer gute Noten hat, die richtigen Klamotten trägt und im Sportunterricht zu den Besten zählt.

Die Vergleiche mit anderen machen es schwer, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Das zieht sich bis ins Erwachsenenalter durch.

Statt echter Selbstliebe sind dann eher Gefühle wie ständige Unzufriedenheit, innere Zerrissenheit und Selbstzweifel vorherrschend.

Wie auch immer dir die natürliche Selbstliebe abhandengekommen ist, ob durch übernommene Glaubenssätze, Eltern, Lehrer, Gesellschaft und durch Misserfolge verstärkt, Selbstliebe ist eine Entscheidung und ein Prozess.

Selbstliebe kannst du dir erarbeiten!

In diesem Praxis-Workshop triffst du deine Entscheidung für mehr Selbstliebe, bestimmst deine Werte. Du bekommst zu jedem der 5 Elemente der Selbstliebe Infos und hilfreiche Übungen, z.B. zur Wahrnehmung oder Abgrenzung, um deine Selbstliebe Tag für Tag weiter anzuheben.

Anmeldung: info@innenwelt.coach
Innenwelt.coach Ute Ilvy Rolland
Tel. 01788899350

Workshop

Selbstliebe & Selbstwert



Die Entwicklung von Selbstliebe ist ein Prozess.

Kein Mensch ist Opfer seiner Lebensumstände. Manchmal müssen wir nur lernen, anders zu denken als bisher.

Das magische Zauberwort ist LIEBE. SELBSTLIEBE.

Sie ist ein Training und DER Schlüssel zur Selbstbefreiung und Transformation.

Selbstliebe wird oft mit Egoismus verwechselt. Man hat dann angeblich ein großes Ego, das andere kleinmachen will. Das ist ein großer Irrtum. Denn Liebe kommt aus dem Herzen, Ego vom Verstand. Dein Körper lügt nicht, der Verstand erzählt Geschichten. Welche Geschichte erzählt dein Verstand?

Du kannst niemanden lieben, wenn du dich selbst nicht lieben und annehmen kannst. Konzentriere dich auf dich selbst und aktiviere deine Selbstliebe. Das löst Stress in dir auf.

Du kennst sicher das Gesetz der Anziehung? Hast du Selbstliebe schon unter diesem Aspekt betrachtet? Was passiert, wenn du Liebe ausstrahlst? Wenn du liebst, was ist? Denn es ist deine Schöpfung.

Entscheide dich bewusst für Selbstliebe und Freude!

Anmeldung: info@innenwelt.coach
Innenwelt.coach Ute Ilvy Rolland
Tel. 01788899350