



Mit Selbstliebe fängt es an

Bereits als kleine Kinder lernen wir gründlich: Für Erfolge und Brav sein bekommen wir Liebe – für Fehler gibt's Tadel. Entsprechend leicht fällt die Wertschätzung für uns selbst, wenn unsere Projekte gelingen. Was aber geschieht in Zeiten in denen uns nicht gelingt, was wir uns vorgenommen haben? Können wir uns lieben, wenn wir nicht „gut“ sind in dem was wir gerade tun? Da wir geprägt sind durch den Mechanismus „Lob für gut und Tadel für schlecht“ geraten wir in ein leistungsorientiertes Denken. Wir lernen, dass Liebe Anstrengung kostet, also strengen wir uns an, um Liebe, Anerkennung und Wertschätzung zu bekommen.

Ich habe gelernt, dass ich nicht aus dieser Falle aussteigen kann, solange ich mich verbessern will. **Veränderung und Selbstannahme kann erst geschehen, wenn wir lernen, uns mit unseren Fehlern anzunehmen.** Und dieses Lernen hört nie auf. Je älter ich werde, desto klarer kann ich das sehen. So bin ich z.B. langsamer, kann Dinge nicht mehr so schnell erfassen, bin weniger belastbar und mein Körper setzt mir engere Grenzen als früher. Es geht darum, die Einschränkungen des Älterwerdens liebevoll anzunehmen und nicht ständig über meine Grenzen zu gehen. In jeder Lebensphase gibt es neue Herausforderungen des sich Annehmens und nur wir selbst können dies tun, es ist unsere Aufgabe!

Solange wir unter mangelnder Selbstliebe leiden, haben wir immer den Drang, etwas Besonderes sein zu müssen. Immer dann, wenn ich mich anstrenge, um etwas noch besser machen zu müssen, weiss ich, dass ich auf dem Holzweg bin. Es ist ein grosser Unterschied, ob ich mit Hingabe und Begeisterung auf etwas hinarbeite oder ob ich deswegen so viel arbeite, weil ich mich nicht wertvoll fühle. Unser tiefstes Bedürfnis ist es, die Dinge, die wir tun, aus Liebe und Freude und mit Enthusiasmus zu tun!

Das grösste Glück im Leben ist, in Begegnungen und Beziehungen überzufließen in Liebe, sich in Liebe zu verschenken. Damit das gelingen kann, müssen wir lernen, uns selbst zu lieben und zu akzeptieren, wie wir sind, mit all unseren Sonnen- und Schattenseiten. Was können wir also tun, um unsere Selbstliebe wachsen zu lassen? – Achte auf die kritische Stimme in deinem Kopf, die dir z.B. sagt: Du hast es vermasselt, das hättest du wissen müssen, wie konntest du nur so dumm sein? usw.

Nimm dir Zeit, zu erkennen und zu fühlen, dass du immer das Beste gegeben hast, das dir deinem damaligen Bewusstseinszustand entsprechend möglich war. Sage ja zu dir, zu deinen Schwierigkeiten, deiner Unruhe, deinen Fehlern, denn sie sind nur dazu da, damit du etwas lernen kannst! – **Schau in den Spiegel und finde Worte der Zuneigung für dich. – Nimm dich selbst mehrmals täglich in den Arm und schenke dir Liebe und Mitgefühl.**

Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun. Das Wunderbare daran ist, dass sie zu tiefen, liebevollen Beziehungen mit anderen führt. Wir können andere viel leichter akzeptieren und lieben, wenn wir uns selbst annehmen. Lass Weihnachten zum Fest der Liebe für dich und die Menschen um dich werden!

Ich wünsche dir und deinen Lieben ein friedvolles, gesegnetes und beseeltes Weihnachtsfest und einen leichten Start in ein glückliches neues Jahr voller Liebe.

Herzlichst

Margrit Hardegger

Und: Das Training mit Jackie Wright ist ein kraftvoller Weg, um über das ganze Jahr immer wieder bewusst in die Liebe zu dir, die Liebe zu anderen und die der geistigen Welt einzutauchen. Durch die Wahrnehmungsübungen verbindest du dich mit der universellen Liebe.

Oder gönne dir eine mediale Sitzung. Am Freitag, 2. Februar 2018 bietet Jackie Wright in Hauenstein mediale Einzelsitzungen an. Es gibt noch wenige Termine für Sitzungen zu 30 Min. (CHF 100.--) oder 50 Min. (CHF 160.--). Die Sitzungen können mit oder ohne Übersetzung gebucht werden unter der Tel. 062 293 08 12 oder info@frei-leben.ch. Am Donnerstag, 1. Februar steht Jackie am Nachmittag für Sitzungen ohne Übersetzung zur Verfügung.

Unsere nächsten Angebote:

ab 3. Februar 2018 **Seminar-Zyklus Medialität für Fortgeschrittene mit Jackie Wright**

30. April bis 5. Mai 2018 **Intensiv-Woche The Work** auf der Schweibenalp

ab 25. Mai 2018 12-tägige **Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie**

Schau gerne auch auf unserer Homepage vorbei: www.frei-leben.ch. Hier findest du die aktuellen Angebote und Infos zu unseren Seminaren.

Gerne begleite ich dich auch in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für dich da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail info@frei-leben.ch