

Selbstliebe macht stark

Wurden Sie schon oft enttäuscht? Haben Sie Angst vor neuen Beziehungen? Dann ist es an der Zeit, sich selbst zu begegnen, sich selbst zu lieben! Erst dann sind wir fähig, einem neuen Partner oder anderen Menschen zu begegnen. Denn wo Angst ist, hat Liebe keinen Platz.

Aus Sorge als Egoist abgestempelt zu werden, hat die Selbstliebe für viele Menschen einen bitteren Beigeschmack. Wir haben verlernt, welche Vorteile für einen selbst und die anderen Selbstliebe bringen kann.

Viele von uns haben eine große Sehnsucht danach, von anderen Menschen gemocht zu werden und würden alles tun, um Anerkennung und Zuneigung zu bekommen. Doch ehrliche Liebe fordert nicht!

Wenn Sie lernen, sich ehrlich zu lieben, werden Sie sich annehmen so wie Sie sind und nicht ständig abhängig vom Wohlwollen der anderen sein. Es fällt uns leichter, auf andere Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen, weil wir keine Angst vor der Ablehnung haben.

Emotionale Stabilität

Wenn wir uns selbst lieben, strahlen wir das auch aus und so haben wir die große Chance, dem richtigen Menschen zu begegnen. Weil wir uns nicht verbiegen und nicht um Liebe „betteln“ müssen, erleben uns die Mitmenschen als starke Persönlichkeit und bringen uns auch Respekt entgegen. Das bringt emotionale Stabilität. Wir können die Anerkennung genießen, sind nicht davon abhängig. Und es bedeutet, dass die Gefahr enttäuscht zu werden, wesentlich geringer ist. Wir sind erfolgreicher, können Fehler und Misserfolge leichter annehmen, sind wesentlich entscheidungs- und risikofreudiger, privat wie beruflich erfolgreicher!

Mit neuem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein können wir Probleme wesentlich besser überwinden. Wir lassen uns von Kritik nicht verunsichern und nützen sie für Weiterentwicklung. Die Zufriedenheit mit uns selbst bedeutet, dass wir in uns ruhen können und den anderen gegenüber großzügiger sind. Wir können andere lieben, ihnen verzeihen und können Fehler leichter tolerieren.

Selbstliebe bedeutet auch, darauf zu achten, sich gesund zu ernähren, für ausreichend Bewegung und Schlaf zu sorgen. Das heißt, wir tun alles, damit wir uns wohl fühlen und zufrieden sind.

Wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben und die Herausforderungen des Lebens besser bewältigen. ♥



Mag. Majda Moser ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter +43 664 356 8048
 Seminare: www.majda-moser.com/seminarangebot/

GESÜNDER **Leben**

www.gesünderleben.at

Top-Thema: Was
macht eigentlich
ein Pathologe?

Achten Sie auf sich!

HEFT 05 MAI 2023 € 3,-

PEINLICH?

Nein! Hämorrhoiden
sind weit verbreitet
und gut behandelbar

OMA UND OPA

An die neue Aufgabe
muss man sich oft
erst gewöhnen

KRÄNK DI NET

Leichter gesagt als getan. Wie
man mit Enttäuschungen
umgeht und sich schützt

SCHLUSS MIT SCHLAPP

**ENERGIE TANKEN FÜR DIE SCHÖNE JAHRESZEIT
KLIMAFREUNDLICHER OUTDOORSPORT**