

Spurwechsel

Für Selbstliebe und Selbstwertschätzung!

Monat 4 Inneres Kind Teil 1 - Selbstliebe und Selbstwertschätzung

Selbstliebe und Selbstwertschätzung ist die wichtigste Grundlage für ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben.

Warum fehlt es den dann bei so vielen Menschen?

Nun weil in der Kindheit, durch die Erziehung, die Vorstellungen und Meinungen der Familie, Eltern, Großeltern, Geschwister eine Prägung stattfindet.

Das Kind erlebt seine Umwelt und zieht seine eigenen Schlüsse, übernimmt die Vorgaben oder rebelliert dagegen.

Man spricht hier vom inneren Kind. Dieses innere Kind ist in jedem Erwachsenen aktiv und steuert uns aus dem Unterbewusstsein. Je klarer und bewusster ich bin, umso mehr kann ich hier heilen, richtig stellen und das urgöttliche Potenzial wieder entfalten und den Raum geben dem unser wahres Wesen gebührt.

Der Idealfall:

Meinung und Vorstellung des Kindes, aus seiner Persönlichkeit, seinem Potenzial, und seinem Seelenplan und die der Familie stimmen überein, das heißt alles ist gut es wird ein glücklicher, gesunder und erfolgreicher Mensch!

Der Idealfall ist wohl kaum anzutreffen, da immer wieder Komponenten abweichen. Mehr oder weniger decken sich die Vorstellungen des Kindes mit denen der Eltern.



Übliche meist vorkommende Varianten:

Variante 1

Das Kind übernimmt – ist aber anderer Meinung!

= es verbiegt sich – es entsteht ein unbewusster Konflikt

Das Kind weiß irgendwann nicht mehr wer es ist, je nachdem wie stark es von ursprünglichen Wesen abweicht. Potenzial geht verloren, oft wird der falsche Beruf gewählt, unglückliche Partnerschaften und oder gesundheitliche Problem sind die Folge!

Variante 2

Das Kind übernimmt nicht, weil es anderer Meinung ist und rebelliert!

= es verbietet sich zwar nicht, oder nicht so stark, aber es entsteht ein sehr starker unbewusster Konflikt

Das Kind kennt meist sein Potenzial, lebt es aber nicht, aus dem Konflikt heraus. Oft höre ich, ich weiß ja was ich tun muss, aber irgendwie geht es nicht.

Um geliebt und anerkannt zu werden, entstehen nun die verschiedensten Verhaltensmuster.

Mangelndes Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz, Unzufriedenheit mit sich selbst, fehlende Selbstliebe und Selbstwertschätzung sind die Folge!

Gekennzeichnet durch:

Helfersyndrom

Nicht nein sagen können

Hypersensible Wahrnehmung

Verstärkte Ausprägung von Hochsensibilität

Mangelndes Abgrenzungsvermögen

Mangelndes Durchsetzungsvermögen

Unvermögen die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und oder für einzutreten

Starke Kompromissbereitschaft

Starkes Harmoniebedürfnis

Was bedeutet nun Selbstliebe und Selbstwertschätzung?
Beides ähnelt sich sehr und greift in einander über!

Nutze hierzu die Arbeitsbögen!

Selbstliebe:

- Sich so zu akzeptieren wie man ist
- Sich Freude bereiten und Freude gönnen
- Sich Zeit für sich selbst nehmen
- Seine Bedürfnisse erkennen, wahrnehmen und einfordern
- Sich selbst einen Raum geben und diese wahren
- Nein sagen oder ja sagen, im richtigen Moment
- Gleichgewicht zwischen geben und nehmen
- Geduld mit sich selbst
- Sich loben, sich mal auf die Schulter klopfen
- ... finde weitere! 😊

Selbstwertschätzung:

- Sich und seine Fähigkeit – vor allem die für ein Selbst völlig normalen Fähigkeiten - wertschätzen
- Sich Zeit nehmen und Liebe geben
- Seinen Wert erkennen und zum Ausdruck bringen
- Nein sagen – zu dem was man nicht möchte
- Ja sagen – zu dem was man gerne hätte
- Es sich erlauben... Zeit, Geld, Wohlstand, Lob, Reichtum....
- ... finde weitere! 😊