

# Selbstliebe - Selbstwertschätzung

**Liebe und Schätze dich selbst - JETZT!**

- 1. Prüfe deine Sichtweise!**
- 2. Erkenne deine Glaubenssätze!**
- 3. Ändere deine Denkweise**
- 4. Lösche deine Emotionalen Programmierungen!**
- 5. Ändere deine Lebensspur – dein Verhalten!**
- 6. Mache neue Erfahrungen!**
- 7. Erkenne, dass du deine Leben deine Realität gestaltest!**

**Prüfe deine Sichtweise und dein Verhalten dir SELBST gegenüber!**

Frage dich wo du stehst und warum du so reagierst, wie du reagierst?

Frage dich, wieso du so reagierst?

Wann du, wie reagierst?

Wo, also welchen Lebensbereich du so reagierst?

Familie, Kinder, Partner, Freunde, Arbeit, Business, Nachbarn...

**Bitte immer in Hinblick auf Selbstliebe und Selbstwertschätzung die folgenden Fragen beantworten!!!**

Bist du glücklich, zufrieden da wo du jetzt stehst? Mit dir, deinem Denken, Fühlen, Handeln?

Wo willst du hin?

Was bedeutet für dich glücklich?

Was willst du erreichen?

Welche Ziele, Wünsche, Träume und Visionen trägst du in dir?

Bist du glücklich?

O Ja O Nein



Bei ja – Hinterfrage - wirklich?  
In allen Lebensbereichen?  
Es bleibt bei ja?  
Sag DANKE! - Wertschätzung ist ein universeller Magnet!

---

---

---

Jetzt geh zu deinen Zielen, Wünschen und Visionen!  
Was willst du erreichen, was sind deine Herzenswünsche?

---

---

---

**Erkenne deine Glaubenssätze**  
**Bei Nein – analysiere!**

**wo, wobei, womit, weshalb - bist du nicht glücklich?**

---

---

---

---

Was bedeutet für dich glücklich?

---

---

---

---

Was kannst du ändern?

---

---

---

---

**Wenn du diese Fragen beantwortest, werden sich dir Glaubenssätze offenbaren.**

Unbewusste Muster und Programme die dich glauben lassen, das du es nicht ändern kannst, scheinbare Gründe für dein unglücklich sein, für deine jetzige Lebenssituation.

**Glaubenssätze bezüglich Selbstliebe und Selbstwertschätzung!**

Was könnte es für welche sein?

Hier einige Beispiel:

Ich kann das nicht.

Ich mach alles falsch.

Da bin ich zu dumm zu.

Ich bin zu dick.

Ich bin ....

Da habe ich einen Fehler gemacht.

Ich bin schuld ...

Ich muss noch.... Bevor ....

Dafür hab ich kein Geld.

Das darf man nicht.

Finde nun die **DEINE Glaubenssätze** – Schreib dir die gefunden Glaubenssätze auf!

---

---

---

---

---

---

## **Finde die dazugehörigen Emotionen!**

Nimm dir jeden Glaubenssatze einzeln vor und schau welche Gefühle/  
Emotionen du wahrnimmst.

Unterstützend kannst du mit einer Meditation oder der Soundvolumen 1 arbeiten  
um die Emotionen zu erkennen oder am besten gleich zu löschen und dich für  
dein göttliches Sein zu öffnen.

Gefühle / Emotionen

---

---

---

---

## **Gefühle und Emotionen – was unterscheidet Sie?**

Gefühle sind: **Freude, Liebe, Leichtigkeit, Harmonie** .... Alles was dich  
aufbaut!

Emotionen: **Angst, Wut, Zorn, Trauer, Aggression** ... alles was dich runter  
zieht und blockiert

Schau dir hier das Video dazu an!

„Gefühle und Emotionen“ aus unserem Montagstalk!

## **Schau bei dir!**

Welche dich betreffen!

Wann du

wie und wo reagierst

und warum?

## **Reise in die Tiefe und nimm die Arbeitsbögen als Leitfaden!**

Dazu kannst du wieder die inneren Reisen,

Meditationen und die Soundvolumen 1 nutzen

**Was bedeutet für dich SELBSTLIEBE**

---

---

---

---

**Was bedeutet für dich Selbstwertschätzung?**

---

---

---

---

**Was tust du genau, um dir deine Zuwendung – die Selbstliebe zu geben?**

---

---

---

---

**Was tust du genau, um dir deine Wertschätzung zu zeigen?**

---

---

---

---

## **Neue positive Glaubenssätze und Aktivierung von Gefühlen**

**Wenn du nun deine Glaubenssätze und Emotionen transformiert hast bist du bereit für den Spurwechsel im Bereich Selbstliebe und Selbstwertschätzung!**

Du schaust jetzt, welche positiven Affirmationen – Glaubenssätze dich nun auf deinem Weg begleiten können

Dazu kannst du wieder die inneren Reisen,  
Meditationen und die Soundvolumen 1 nutzen

**Positiv – NEU – Wegbegleitend**

---

---

---

---

**Mache nun ganz bewusst  
deinen Spurwechsel für Selbstliebe!**

**Mache nun ganz bewusst  
deinen Spurwechsel für Selbstwertschätzung!**

Erkenne dass du Schöpfer/in bist  
Erkenne dass du deine Realität gestalten kannst

Wichtig, das erkannte im Alltag zu Leben und Umzusetzen!

Du kannst nicht erwarten, jeden Tag das Gleiche zu denken und zu fühlen, und vor allem zu tun und andere Ergebnisse erwarten.

DENKE DARAN:

**Sei geduldig mit DIR!**

DENN DAS GEHÖRT ZUR SELBSTLIEBE!

Es kann sein das du noch hier oder da etwas lernen darfst, oder es noch etwas Unterstützung braucht – Heilung des Inneren Kindes – Selbstwert – Selbstliebe- Dankbarkeit- Abgrenzung.

Doch du wirst hier jeden Monat etwas finden, was dich auf deinem Weg begleitet und unterstützt.

Nutze die Möglichkeiten die du hier findest und lerne deine Realität bewusst zu gestalten 😊



Die Liebe  
ist  
die stärkste  
Macht

[www.sylannetty.de](http://www.sylannetty.de)

[www.energie-schluessel.de](http://www.energie-schluessel.de)