



Werden Sie zu sich selbst

Wie fühlt man sich, wenn man immer mehr zu dem wird, der man ist? Wenn es gelingt, nach und nach sich so zu verhalten, wie man es selbst fühlt und für richtig befindet, anstatt sich nach den Vorstellungen anderer zu richten? Rollen zu spielen und Masken zu tragen verlangt eine Unmenge Energie. Diese Energie fehlt dann, um persönliche Ziele zu erreichen. Jeder Mensch ist anders. Jeder hat andere Stärken und andere Schwächen. Ecken und Kanten, die jemand im Umgang mit anderen zeigt, weil er sich nicht konform zur allgemeinen Meinung verhält, formen in Wahrheit Persönlichkeit. Gönnen Sie sich die Freiheit, zu Ihren Schwächen zu stehen. Aber werden Sie auch sichtbar mit Ihren Stärken. Stellen Sie Ihr Licht nicht mehr unter den Scheffel, nur um nicht aufzufallen oder arrogant zu wirken. Werden Sie immer mehr selbst-bewusst. Viele meinen, dass man anderen auf Dauer glaubwürdig etwas vorspielen kann. Dem ist nicht so. Man nimmt unterbewusst wahr, wenn jemand nicht authentisch ist. Denken Sie an eigene Erfahrungen. Haben Sie schon Menschen kennengelernt, die souverän wirkten, aber Sie hatten irgendein seltsames Gefühl, dass etwas nicht stimmt? Sie konnten es nur nicht zuordnen. Wahrscheinlich hat Ihr Unterbewusstsein sich einfach nicht zum Narren halten lassen.

Machen Sie das eigene Ich zum Ziel Ihrer Bemühungen. Praktizieren Sie täglich befreiende Selbstliebe und ein zunehmendes Wohlbefinden wird sich einstellen:

- Sagen Sie Ihre Meinung, auch wenn diese nicht die der anderen ist.
- Fühlen Sie bestehenden Beziehungen auf den Zahn. Sind Sie es, die/der immer die Initiative ergreift und sich bemüht, eine Beziehung aufrecht zu erhalten? Wenn es so ist, sprechen Sie die andere Person auf diesen Punkt direkt an. Sie werden überrascht sein: Entweder die Beziehung wird ab sofort eine neue, bessere Qualität gewinnen oder sie wird sich auflösen.
- Tun Sie täglich etwas, das Ihnen richtig Spaß macht. Auch wenn andere dies für pure Zeitverschwendung halten.
- Setzen Sie sich selbst an erste Stelle. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie für andere da sein. Nehmen Sie sich dafür Zeit und lassen Sie sich nicht einreden, Sie handeln egoistisch.
- Sie sind in Ihrem Sein einzigartig. Finden Sie jeden Tag ein bisschen mehr heraus, was Ihre Einzigartigkeit ausmacht und leben Sie diese.

Seien Sie geduldig mit sich, wenn Sie diesen Vorschlag gut finden, Sie aber feststellen, dass es alles andere als einfach ist, ihn in die Tat umzusetzen. Großzügigkeit und Geduld mit sich selbst sind ebenfalls ein gesundes Zeichen von Selbstliebe. Auch kleine Schritte bringen Sie voran und jede Erfahrung – egal ob positiv oder negativ – ist ein Fortschritt.

Ich wünsche Ihnen ein befreites, glückliches und gesundes 2019!