

Meine Schatzkiste

Das macht mich glücklich



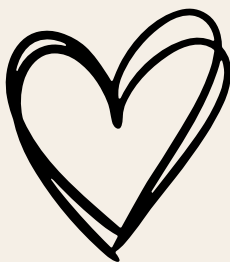
**DO MORE OF WHAT
MAKES YOU
HAPPY**

Das bewundere ich an Mir



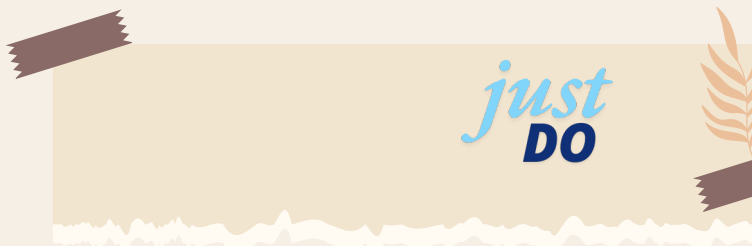
feiere deine Stärken
★★★★★

Dafür sollte ich eine Auszeichnung bekommen

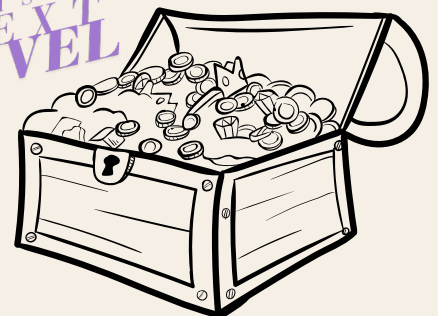


**YOU ARE
prio one**

Wenn Geld, Zeit und die Umstände keine Rolle spielen, würd ich



**THIS IS
THE NEXT
LEVEL**





10

das ist Leben

Als ich mich selbst zu lieben begann...

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen,
dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört,
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus,

aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der
Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen.

Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.

Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.

Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !

(Charlie Chaplin)





Von Herzen



Zum Abschluss dieses Kurses möchte ich dich an den Dreiklang erinnern, der sich wie ein roter Faden durch deine Reise zur Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz gezogen hat. Dieser Dreiklang besteht aus drei Schritten: Wissen, Entscheiden und Tun.

1. Wissen: Du hast in den letzten Wochen so viel Wissen über dich selbst, deine Bedürfnisse und deine Wünsche erlangt. Dieses Wissen ist der erste Schlüssel zur Veränderung. Es geht darum, dir bewusst zu werden, wer du bist, was du willst und was dich wirklich erfüllt. Dieses Wissen ist dein innerer Kompass, der dir zeigt, in welche Richtung du gehen kannst, um mehr Freude, Zufriedenheit und Liebe in dein Leben zu bringen.

2. Entscheiden: Doch Wissen allein führt nicht zur Veränderung. Du musst die bewusste Entscheidung treffen, dein Leben in die Hand zu nehmen. Diese Entscheidung kann manchmal herausfordernd sein, denn sie erfordert Mut und Klarheit. Es geht darum, zu entscheiden, was du wirklich willst und was nicht mehr zu deinem Leben passen soll. Niemand kann diese Entscheidung für dich treffen – es liegt in deiner Hand.

3. Tun: Der dritte und vielleicht wichtigste Schritt ist das Tun. Du kannst noch so viel Wissen haben und die besten Entscheidungen treffen, aber ohne konkrete Handlung wird sich nichts verändern. Deshalb ist es wichtig, die ersten kleinen Schritte in Richtung deiner Ziele zu machen. Dein Tun ist der Ausdruck deines Wunsches nach Veränderung. Es ist die Brücke, die das Wissen und die Entscheidung mit deinem Alltag verbindet.

Dieser Dreiklang ist der Schlüssel, um deine Transformation zu vervollständigen. Wissen, entscheiden, tun – es sind drei simple, aber kraftvolle Schritte. Und auch wenn ich dich auf diesem Weg unterstützt habe, liegt die wirkliche Veränderung in dir selbst. Du hast in den letzten Wochen die Grundlagen geschaffen, um Entscheidungen zu treffen, die dich in deine wahre Kraft führen. Jetzt liegt es an dir, dieses Wissen in die Tat umzusetzen und Tag für Tag Schritte zu gehen, die dir guttun und dich weiterbringen.

Erkenne deine Ziele, triff die Entscheidung, ihnen zu folgen, und fang an, Schritt für Schritt dein Leben in die Richtung zu lenken, die dich glücklich macht. Niemand sonst kann das für dich tun, und das ist das Wundervolle daran – du bist der Schöpfer deines Lebens. Mit diesem Dreiklang aus Wissen, Entscheidung und Tun hast du alles, was du brauchst, um dein Leben so zu gestalten, wie du es dir wünschst.

Von Herzen danke ich dir für deine Offenheit und dein Vertrauen auf dieser Reise. Geh weiter mit Mut, Liebe und Selbstvertrauen. Dein innerer Schatz wartet darauf, entdeckt zu werden – du bist bereit, ihn zu leben.

Jennifer



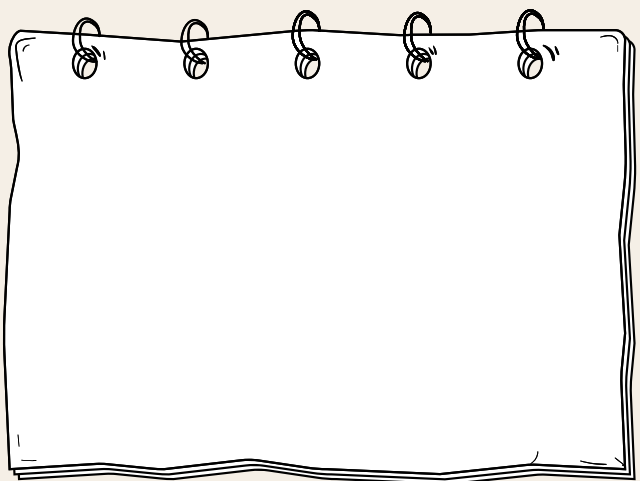
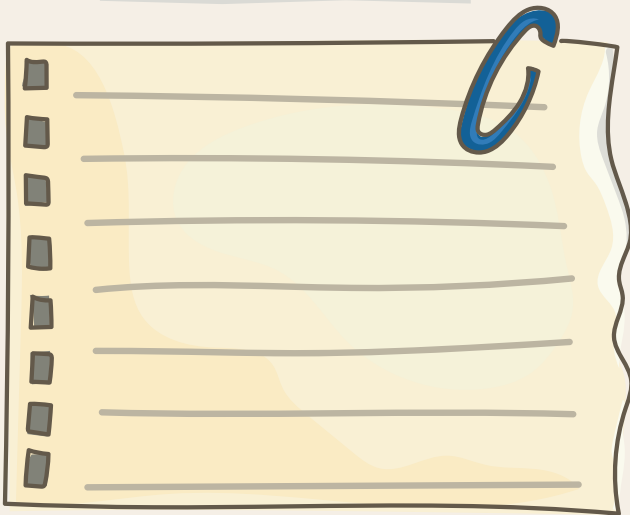
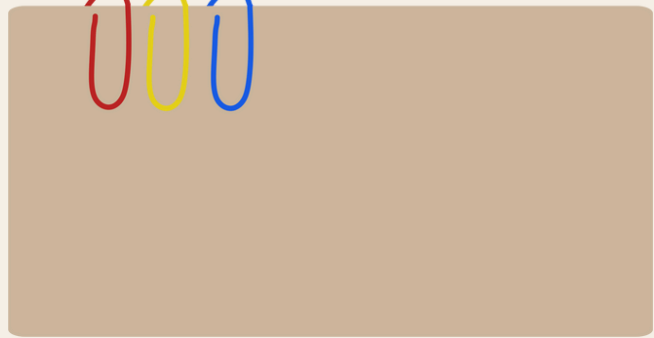
10 wer schreibt der bleibt

Nimm dir jetzt noch einmal einen Moment Zeit und reflektiere, was du aus diesem Kurs mitgenommen hast. Was waren für dich die wertvollsten Erkenntnisse, Schätze oder Perlen, die du auf deinem Weg gefunden hast? Schreibe auf, was dir besonders geholfen hat, wo du dich in deinem Alltag weiter stärken möchtest und welche Übungen oder Gedanken du vertiefen willst.

Reflektiere auch, wie sich dein Blick auf dich selbst während dieses Kurses verändert hat. Welche Glaubenssätze konntest du loslassen? Wo möchtest du künftig achtsamer und liebevoller mit dir umgehen? Indem du deine Erkenntnisse festhältst, stärkst du das, was du für dich gelernt hast, und gibst dir selbst die Möglichkeit, es immer wieder in deinen Alltag zu integrieren. Schreibe deine Gedanken auf – wer schreibt, der bleibt. Nutze diesen Moment, um deinen Weg der Selbstliebe weiter zu festigen und tief in deinem Bewusstsein zu verankern.

Deine Einsichten sind dein Fundament für ein Leben voller Liebe, Freude und innerer Stärke.

CCCC



HAPPY

LIFE