



10

Selbstermächtigung ist dein Dauerbrenner

Dieser Kurs zur Selbstliebe war eine Reise zu dir selbst – eine Reise, die dich dazu ermutigt hat, dich mit deiner inneren Welt zu verbinden, Selbstakzeptanz zu entwickeln und in deine eigene Kraft zu kommen. Wir haben gemeinsam viele Übungen durchlaufen, die dir geholfen haben, bewusster mit dir umzugehen, deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erkennen, wie wichtig es ist, dich selbst mit Liebe und Fürsorge zu behandeln. Selbstliebe bedeutet, dir jeden Tag aufs Neue die Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu schenken, die du verdienst.

Warum Selbstakzeptanz, Selbstliebe und Selbstfürsorge so wichtig sind:

Selbstakzeptanz ist der Schlüssel zu einem glücklichen und zufriedenen Leben. Wenn du dich selbst mit all deinen Stärken und Schwächen annehmen kannst, hörst du auf, dich ständig zu kritisieren oder zu verurteilen. Stattdessen schaffst du Raum für Wachstum, Freude und innere Gelassenheit. Selbstliebe gibt dir die innere Stärke, dich nicht länger abhängig von äußerer Bestätigung zu machen, sondern aus dir selbst heraus zu leuchten.

Selbstfürsorge bedeutet, dir selbst die Energie zu schenken, die du brauchst, um dauerhaft im Gleichgewicht zu bleiben. Wenn du regelmäßig für dich sorgst, achtsam mit dir umgehst und dich liebevoll behandelst, wirst du nicht nur für andere ein Fels in der Brandung sein, sondern auch für dich selbst. Anstatt ständig Gefahr zu laufen, auszubrennen, wirst du zu einem "Dauerbrenner", der aus seiner eigenen inneren Quelle schöpft. Dein Strahlen wird nicht nur dein eigenes Leben erhellen, sondern auch die Menschen um dich herum inspirieren.





10 Selbstermächtigung ist dein Dauerbrenner

Selbstermächtigung bedeutet, die Verantwortung für dein eigenes Leben, deine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen. Es ist die Erkenntnis, dass nur du weißt, was du wirklich brauchst, was deine tiefsten Wünsche und Träume sind. Und es ist deine Aufgabe, diesen Wünschen zu folgen, sie zu realisieren und für dich einzustehen. Die Wahrheit ist: Es wird kein Zauberer kommen und mit einem magischen Stab all deine Wünsche erfüllen. Du bist derjenige, der die Macht in der Hand hält, um dein Leben in die Richtung zu lenken, die du möchtest.

Drei einfache Sätze sollten dich durch diesen Weg begleiten – und sie sind so klar, dass du sie niemals vergessen wirst:

- **WAS** willst du?
- WAS **WILLST** DU?
- WAS WILLST **DU**?

Jedes Mal betone einen anderen Teil dieser Frage, und du wirst sehen, wie viel Bedeutung darin liegt. Finde heraus, was dir wichtig ist. Stelle dich deinen Wünschen, auch wenn sie klein oder unscheinbar erscheinen mögen, und gib ihnen Raum, damit sie wachsen und dich führen können. Es ist nicht nur eine Frage des Träumens – es ist eine Frage des Handelns. Denn erst wenn du klar weißt, was du willst, kannst du auch den Weg dorthin gestalten.