

„Es ist paradox.
Aber wenn ich mich
so akzeptiere wie
ich bin, kann ich
mich verändern.“
(Carl Rogers)

Die 3 Säulen des Selbstwerts
Selbstliebe
Vorteile der Selbstliebe



Selbst-
liebe

Die 3 Säulen des Selbstwerts

SELBSTBEWUSSTSEIN

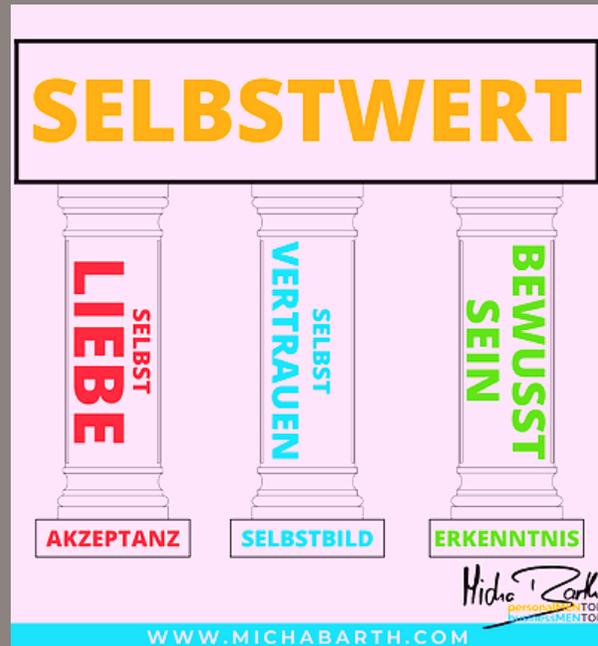
Selbstbewusstsein verlangt Selbsterkenntnis: wie ticke ich eigentlich, was sind meine Stärken? Was sind meine Schwächen? Mit was komme ich klar, mit was gar nicht und warum?

SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen: Die Basis ist das Selbstbild: Welches Bild habe ich von mir? Wie sehe ich mein Leben, meinen Körper, meine Person, alles was ich mache oder gemacht habe? Habe ich ein dynamisches Selbstbild oder ein statisches?

SELBSTLIEBE

Selbstliebe? Deren Basis ist die Selbstakzeptanz – mich, mein Leben, meine Vergangenheit mit allen Schwächen und Stärken, Freude und Leid anzunehmen und nicht zu verurteilen oder zu bekämpfen. Es darf so sein, wie es ist.



Selbstliebe

SELBSTAKZEPTANZ

Wir sollen gesünder sein, schöner aussehen, fitter und sportlicher werden, erfolgreicher, einfach bessere Menschen, als wir es jetzt anscheinend sind. Nicht zu vergessen: Auf der Unzufriedenheit mit uns selbst baut eine riesengrosse Industrie auf!

Selbstakzeptanz mutet da schon fast wie ein rebellischer Akt an!

«Ich kann mich und mein Leben doch so nicht akzeptieren! Dann kann ich ja gleich aufgeben und mich komplett gehen lassen!» Das ist ein grosser Denkfehler! Selbstakzeptanz hat gar nichts, aber wirklich überhaupt gar nichts mit «sich gehen lassen» oder resignieren zu tun. Höchstens mit «ETWAS gehen lassen», nämlich diese überzogene Anspruchs- und Erwartungshaltung an sich selbst. Die steht dem eigenen Glück wohl am meisten im Weg.

Selbstakzeptanz ist der grösste Dienst, den Du Dir selbst erweisen kannst – und die Voraussetzung für echte Selbstliebe!

Vorteile der Selbstliebe

- Kritik macht Dir nicht mehr so viel aus. Denn sie ändert nichts daran, dass Du liebenswert bist.
- Du bist gelassener in Beziehungen mit anderen Menschen
- Du kannst klare Grenzen setzen und Dich selbst schützen – ohne schlechtes Gewissen
- Du bist entspannter und glücklicher, weil Du Dich selbst so behandelst, wie Du, Dein Körper, Deine Seele es gerade brauchen
- Selbstliebe lässt unseren Wert steigen – vor allem den Wert, den wir uns selbst beimessen
- Und das hat Auswirkungen auf andere – meist schätzen auch sie uns dann mehr!
- Selbstliebe macht attraktiver und anziehender
- Wir sind emotional viel stabiler
- und vieles mehr...



Fragen zum Thema **SELBSTLIEBE ?**

Möchtest Du Unterstützung auf
Deiner Reise zu mehr
Zufriedenheit, Selbsterkenntnis
und Selbstannahme?

Schreib mir: info@naturali.ch oder
buche Dir direkt "Die kleine Reise"
oder die "Intensive Reise":
www.nataliebarth.ch

Über mich

Ein ganz grosses Anliegen ist es
mir, meine Gedanken, Erlebnisse,
Verarbeitungsprozesse und
Wissen darüber zu teilen, wie man
sein Selbstwertgefühl stärken
kann. Selbstwertgefühl,
Selbstakzeptanz, Selbstliebe -
genau dafür biete ich (speziell für
Frauen) Wegbegleitungen an.



Du willst mehr?



Texte und Design

WWW.WEIBLICHKREATIV.COM

Webseiten, Printprodukte, Onlineprodukte, Voiceover,
Textstudio



Bilder

MIT DANK VON:

CANVA
[Micha Barth](#)