



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr. 10

Lebensfreude und Glück erfahren

durch Lebenssinn



Wenn Du damit begonnen hast, Deine Verletzungen zu heilen, öffnest Du ein neues, riesiges Tor zur Selbstliebe: den Zugang zu Deiner Kreativität! Diese Kraft ist in Dir. Deine Seele steckt voller Ideen, voller Potential, das gelebt werden möchte. Das ganze Universum ist schöpferisch und kreativ. In dem Maß, wie Du Dir erlaubst, Deine Lebendigkeit und Talente auszudrücken, wirst Du die Kraft der Selbstliebe multiplizieren. Du bist hier, um Deine Kreativität zu entfalten. Jeder Mensch wird mit einem gewissen Maß an Potential geboren. Doch die meisten Menschen verwirklichen nur einen geringen Prozentsatz davon.

Selbst-Zweifel, Selbst-Sabotage, Selbst-Unsicherheit, Versagensangst und Vergleiche hindern Dich daran, überhaupt nur damit anzufangen, Deine Talente zu entfalten. Zum Glück hast Du Dich schon im Rahmen dieses Kurses von all diesen negativen Bewusstseinszuständen distanziert.

Erlaube Dir, Dein kreatives Potential zu entdecken und zu leben. Dazu gehören Deine Talente. Auch wenn Du jetzt noch glaubst, keine Talente zu besitzen, ist das eine Illusion, die Du durch negative Erfahrungen und Bewertungen aus Deiner Vergangenheit aufgebaut hast. Oder Du glaubst vielleicht, dass Du zu gering bist, dass Deine Träume zu klein oder zu unbedeutend wären. Doch das stimmt nicht.

Du hast große Gaben erhalten, die Du nun selbst wertschätzen kannst. Nimm Dich wichtig, verpflichte Dich Deinem eigenen SELBST. Dehne Dich innerlich aus, öffne Dich für größere Räume von Möglichkeiten. Erlaube Dir, das Konzept Deiner menschlichen Identität zu erweitern. Finde Möglichkeiten, Deine Kreativität zu leben und mit den Menschen um Dich herum zu teilen. So findest Du ganz natürlich zu Deinem Lebenssinn. Dein Leben hat einen Sinn, der über Dich selbst hinausgeht.

Fang an, Dein visionäres Potential kompromisslos zu leben. Du weißt nicht, was sich daraus weiter entwickeln wird. Erlaube Dir, über Deine eigenen Begrenzungen hinauszuwachsen. Warte nicht darauf, dass andere Dir dazu die Erlaubnis oder die Gelegenheit geben. Fange heute damit an! Du kannst Deinem Leben einen Sinn geben, in dem Du der Stimme Deines Herzens lauschst.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

Deine Bereitschaft, durch Deine Kreativität den Sinn Deines Lebens zu finden, ist der zehnte Schlüssel zur Selbstliebe!

Affirmationen

*Ich öffne mich für die unendlichen Möglichkeiten,
mein kreatives Potential zu entfalten.*

Ich feiere meine Lebendigkeit.

*Das Universum ist in einem ständigen schöpferischen Prozess:
und so bin ich auch.*

Meine Kreativität ist ein Geschenk des Lebens an mich.

*Ich kann mich dafür entscheiden, dieses Geschenk weiter zu geben,
in dem ich meine Talente mit anderen teile.*

*Durch die Offenbarung meiner Talente finde
ich den Sinn meines Lebens.*

Ich stelle meine Kreativität in den Dienst des Lebens.

Meine Kreativität bringt mich anderen Menschen näher.

*Durch meine Lebendigkeit bin ich wie ein Tropfen im Ozean des
Meeres: so bin ich immer an eine größere Quelle angeschlossen.*

*Ich gebe mich dem Flow des Lebens hin und erfahre höhere Zustände
von Glückseligkeit, wenn ich meiner Kreativität Ausdruck verleihe.*

*Mich selbst zu lieben, bedeutet, meine Lebendigkeit
ohne Einschränkung zum Ausdruck zu bringen.*



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

Übung 1: Wenn Du viele Jahre Zeit hättest, so wie ein Baum, der wächst, welche Projekte würdest Du verwirklichen wollen? Welche Ziele würdest Du Dir setzen? Welche positiven Spuren möchtest Du in dieser Welt hinterlassen? Was macht für Dich Sinn?





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

Übung 2: Welche kreativen Talente hast Du in Dir? Schreibe alle auf, auch wenn Du das Gefühl hast, noch nicht gut genug darin zu sein. Welche Tätigkeiten machen Dich glücklich? Bei welchen Aktivitäten kommst Du in den Flow? Wie erlebst Du den Flow?

Notizen...



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

Übung 3: Wie kannst Du die schöpferische, weibliche Kraft in Dir selbst und in Deiner Familie ehren und achten?

Habe ich Zeit und Raum, um meine femininen Qualitäten zu leben?
(für Frauen)

Habe ich meine Partnerin schon wertgeschätzt in dieser Woche, auch für Dinge, die ich für selbstverständlich halte? (für Männer)

Notizen...





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

Übung 4: In welcher Wandlungsphase befindest Du Dich gerade in Deinem Leben? Was möchtest Du vielleicht loslassen? Wie kannst Du Dein Selbstbild erweitern oder alte Selbstbilder von Dir und Deiner Identität loslassen?

Notizen...



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

Übung 5: Schreibe zu Deiner aktuellen Lebenssituation / zu einem Problem / einem Wandlungsthema ein eigenes Märchen auf. (Vom einsamen Wolf zum Familienvater. Von der gestressten Mutter zur selbstbewussten Frau mit Mitte 50. Vom hässlichen Entlein zum Schwan...) Lasse Deiner Phantasie freien Lauf. Tausche Dich mit Deinem Buddy oder einer Freundin / einem Freund dazu aus.

Es war einmal...



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10



Wenn der Platz hier nicht reicht, tippe Dein Märchen in den PC und drucke es aus. Wenn Du zu blockiert bist, sprich das Märchen in Dein Handy ein, mache zunächst eine Audioaufnahme und dann tippe es ab.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

Übung 6: Höre Dir die geführte Meditation „Finde Deinen Flow“ an und notiere Dir hier, in welchen Situationen und Tätigkeiten Du besonders stark in Flow kommst.

Notizen...





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10

Übung 7: Gibt es Familienmitglieder, die durch ihre engstirnige oder manipulative Einstellung die Entfaltung Deines Potentials verhindern? Wie machen sie das? Was vermitteln sie Dir? Wie kommt es, dass Du ihnen das erlaubst? Wie lange willst Du das noch zulassen? Wann erlaubst Du Dir selbst, Dein Leben in Deine eigenen Hände zu nehmen? Wonach sehnt sich Dein Herz?

Notizen...



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 10