



LEKTION 13 | Selbstannahme und Selbstwert

Liebe Sheroe,

es gibt nur eine einzige Hürde, die Du in Bezug auf **Selbstannahme** und **Selbstwert** überwinden darfst, und zwar Dein **NEIN**.

Wenn Du in Deinem Geist ein NEIN kultiviert hast, entsteht ständiger Kampf. Der kostet Kraft und Energie. Wenn Du kraft- und energielos bist, kann niemals Transformation geschehen.

Nimm Dir heute etwas Zeit, erforsche und schreibe auf:

- Wo begegnest Du Dir mit einem NEIN?
- Wo begegnen andere Menschen Dir mit einem NEIN?
- Was ist denn „nicht richtig“?
- Was ist „zu viel“?
- Was „darfst“ Du nicht?
- Was „kannst“ Du nicht?
- Wo bist Du „nicht genug“?

Das JA

Was wäre, wenn Du Dir ab heute ein bedingungsloses JA schenken würdest? Das JA bedeutet nicht, Dich immer supertoll zu fühlen, sondern **damit fein zu sein, wie es gerade ist**.

Das setzt einen enormen Energiegewinn frei.

Wenn du JA zu dir sagst, aktiviert es die drei Transformationsgesetze.

1. Anerkennen
2. „Nachhause holen“ (Embodiment)
3. Geschehen lassen (Wandel)

Drei kraftvolle Handlungen für Deine Selbstannahme und Deinen Selbstwert

- Sprich Dir deshalb in dieser Woche ein Friedensangebot aus. Wähle, in den kommenden drei Wochen bedingungslos JA zu dir zu sagen. Dieses JA zu Dir, zu dem, was Du gerade fühlst, und was gerade ist, ist Dein Tor in die Freiheit.
- Schreib Dir selbst einen Brief. Mache Dir ein **Friedensangebot**. Gib Dir selbst das Versprechen, mit all den Dingen an und in Dir mit denen Du haderst, für mindestens drei Wochen sanftmütig umzugehen.
- Setze ein Zeichen des Friedens, indem Du Dir eine Friedensfahne (einfach ein weißes Tuch, oder eine selbstkreierte Fahne, die Du auf Papier malst) gut sichtbar in Deiner Wohnung oder sogar an Deiner Eingangstür oder am Balkon hisst. Sie wird Dich immer wieder daran erinnern, dass gerade Friedenszeit ist. Stehe Menschen, die Dich darauf ansprechen, Rede und Antwort, was es mit der Fahne auf sich hat und womit Du gerade Frieden schließt. Sprich unbedingt respektvoll darüber!

Ich wünsch uns allen eine euphorische Woche im JA! zu uns selbst.

Ariane