

7 magische Selbstliebe Tipps für Dich

**Dein Schlüssel für Liebe,
Erfolg & Glück!**

© 2023 Liv Wach

Liv S. Wach
Friedrich-List-Str. 18
71032 Böblingen
wach@aufge-wacht.de

PDF-Version



Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichkeit, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung der Autorin



Mit Mut nackt machen – Deine Schattenthemen anschauen

Ketzerische Headline – ich weiß, aber grundehrlich und aus den Tiefen meines Herzens.

Warum es auf Deinem Weg zu Deiner Selbstliebe enorm wichtig ist:

- » Dich wirklich **nackt zu machen?**
- » die **gesellschaftlichen** und **Deine eigenen Tabus zu brechen?**
- » **Mut zur „Hässlichkeit“ zu haben?**

Ja, ich spreche von allen unangenehmen inneren wie äußeren Angelegenheiten oder Situationen in Deinem Leben – und besonders von Dingen, die Du im Vollrausch gemacht hast und am liebsten ungeschehen machen würdest.

TABUS brechen bzw. MUT zur „Hässlichkeit“ oder EHRlichkeit – in kurzen Worten

- » Liebe Dich, gerade weil Du süchtig/krank/abhängig warst, Du warst auf der Suche.
- » Ich habe die Hölle der Sucht durch, denn ich kenne Craving nicht nur 20 oder 30 min, sondern 24 oder 48 Stunden. **Und wenn ich das schaffe ... dann kannst Du es auch!**
- » Und nicht jede muss durch diese Hölle, es gibt Abkürzungen.
- » Heute liebe ich jeden Schluck, den ich trinken musste.

Bedenke: Im Laufe Deines Lebens hast Du so viele negative Erfahrungen angesammelt, dass Dein ganzes System, stelle es Dir wie ein großes Puzzle vor, bei dem die ursprünglich leuchtenden Puzzleteile sich Schwarz oder Grau eingefärbt haben. Und somit hast Du an Energie verloren. Aber dennoch bist das Du – diese Teile gehören weiterhin zu Dir. Leugne sie nicht, sondern nimm sie liebend an.

Sei mutig – springe in Deine größten Ängste hinein – ich habe es auch getan. Und ich sage Dir: es wird immer besser. Je mehr ich mich diesen Themen stellte und auch heute noch stelle, desto lebenslustiger, gelassener, stabiler werde ich. Schuld, Scham, Ohnmacht etc. gehören der Vergangenheit an. Und soll ich Dir noch was verraten? Für die meisten bin ich ein Vorbild, eine Vorreiterin, ein **Energiebündel an Authentizität!** Und was kann man dagegen schon sagen?

Lebe, liebe, lache, spüre, berühre... Dein neuer Weg der Leichtigkeit und Selbstliebe. Baue Deine Substanz nachhaltig von unten auf, lass' Dein Lebensfeuer in jeder Zelle Deines Körpers neu entflammen. Let us fly.

Übung:

- Suche Deine Schattenanteile...
- Schreibe Dir jeden Tag eine Sache auf, bei der Du Dich noch schlecht machst.
- Lasse diese erst einmal wertfrei stehen.
- Frage Dich, was findest Du so gut daran, dass Du es noch nicht geändert hast?
- Gib dieser Frage Raum, so beginnst Du zu begreifen, dass es anders besser sein kann.

Ü



I. Ende mit Deinem Perfektionismus

In unserer Leistungsgesellschaft gilt Perfektionismus als richtig, normal und als anstrengender Zustand, den wir schon von klein auf durch alle Kanäle beigebracht und vorgelebt bekommen. Das Ziel ist es: immer perfekter zu werden – in allen Bereichen.

Ich mache jetzt nur eine kleine Liste auf:

- » als Kind – als Frau – als Mann – als Partner*in – als Nachbar – als Sohn – als Tochter – als ??
- » im Beruf – in der Schule – im Alltag – beim Kochen – beim Einkaufen, „Schnäppchenjagd“ – beim Selbstbauen oder renovieren – beim Basteln – beim Flechten – beim Angebote einholen – beim Schriftverkehr - ????
- » „Höher – schneller – weiter – besser ...“ Wir kennen sie alle – diese Sprüche.
- » „Streng Dich an, damit Du was wirst“

Nicht nur für hochsensible, hochsensitive Menschen gilt Perfektionismus als unabdingbare Überlebensstrategie, sondern es gehört einfach zu dieser Gesellschaft dazu, um anerkannt und geliebt zu werden, um dazu zu gehören.

Warum war früher Perfektionismus so hipp? Meine Eltern z. B. haben den Krieg noch erlebt, danach war Mangel pur angesagt. Und dann kam der wirtschaftliche Aufschwung und jeder wollte beweisen, dass er es geschafft hat.

Und auch die preußische Erziehung mit Schlägen war noch teils gang und gäbe.



**Es ist nicht unsere Aufgabe, immer perfekter zu werden, sondern immer authentischer.
Wir sollten wieder so werden wie wir auf die Welt kamen. 100% Liebe und wir selbst, bevor wir uns anpassen mussten.**

Übung:

- Setze Dich jeden Tag mind. 2 min hin und atme Dich selbst ein.
- Spüre Deinen Atem – Deinen Odem des Lebens und beatme Deinen Körper.
- Beatme Dich selbst.
- Egal, was dabei für Gedanken entstehen, beobachte Deinen Körper.
- Wiederhole dies, so oft Du kannst.
- Verlängere die Dauer auch gerne und schenke Dir selbst einfach bedingungslose Selbstliebe
- Somit kannst Du leicht Deinen Alltag ab und an entschleunigen.
- Wenn Du fast keine Zeit hast, gerne auch nur ein paar tiefe bewusste Atemzüge voller Selbstliebe und Selbstachtung..

Ü



2. Erkenne und ändere schlechte Gewohnheiten

Unsere lieben, schlechten Gewohnheiten, die es auch gilt, in Liebe zu betrachten, um sie dann zu verändern.

Beispiele für schlechte Gewohnheiten

- » Wie oft erwischst Du Dich, dass Du doch wieder zu viel gegessen hast oder zu viele ungesunde Lebensmittel zu Dir genommen hast, obwohl Du das ändern wolltest?
- » Dass Du wieder einmal das Training sausen ließt und dann doch nur auf SocialMedia oder im Internet sinnlos Zeit vergeudet hast?
- » Du einfach Dinge, die Du Dir vorgenommen hast, nicht umgesetzt, sondern unsinnige Ablenkungsmanöver gemacht hast
- » Oder Du manchmal nicht zufrieden mit Dir selbst bist, weil Du zu viele „**schlechte**“ **Entscheidungen** an diesem Tag getroffen hast?

Aber wieso machen wir solche Dinge dann wissentlich, wenn sie uns von einem glücklichen Leben abhalten? Warum verfallen wir ihnen immer wieder?

Die Lösung ist ganz einfach:

- ➔ Es sind **schlechte Gewohnheiten**, die sich in Deinem **Unterbewusstsein** verankert haben und Dich in solchen Momenten kontrollieren.
- ➔ Gewohnheiten bestimmen auch unser Denken, Fühlen, Handeln und sogar unsere körperlichen Reaktionen.
- ➔ Sie werden auch als **Rituale oder Automatismen** bezeichnet.

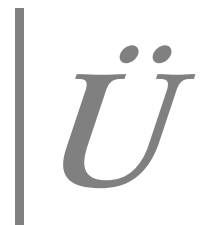
➔ **Gewohnheiten sind (überlebens-)notwendig! oder verhängnisvoll**

Aber warum fällt es uns dann so schwer, diese zu ändern?

Durch die **Ausschüttung** von **positiven Botenstoffen** signalisieren sie unserem Körper und unserem Gehirn, dass sie uns **glücklich machen**. Doch das ist nur ein **kurzfristiger** (Schein-)**Effekt**. Denn langfristig haben diese negativen Gewohnheiten hauptsächlich negative Folgen, die sich z. B. auf unsere Gesundheit, unser Sozialleben oder den Geldbeutel auswirken.

Übung:

- ➔ *Sobald Du Dich wieder dabei ertappst, einer negativen Gewohnheit nachzugehen, halte an.*
- ➔ *Sage 3x laut STOPP.*
- ➔ *Und mache sofort etwas Erfreuliches oder Sinnvolles.*
- ➔ *Jeden Tag ein bisschen mehr.*



3. Unser Bewusstsein und Unterbewusstsein

→ Klarheit kommt aus dem Unterbewusstsein – Wille aus dem Verstand

Das „Eisbergmodell“



Unser Ego = die Spitze des Eisberges (5 – 10%)

Nicht umsonst sagte schon Albert Einstein, dass wir gerade Mal 5 oder 10% unseres Potentials nutzen würden. Oder wie lange gibt es schon Bücher wie „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ von Dr. Joseph Murphy. Oder Jesus war der Vorreiter des Heilens und Menschen helfen durch diese immense Anbindung und Kraft.

Unser Ego ist das Denken, worauf wir konditioniert worden sind, dies als wichtiger und besser als unsere Gefühle zu halten. Aber wie oft sagen wir: „Hätte ich doch nur auf meinen Bauch gehört.“ Und mal ehrlich: Welche wirklich wichtigen Entscheidungen hast Du wirklich NUR aus dem Verstand getroffen?

“ Den Preis, den Du zahlen musstest: Du hast Dich so sehr in diesen Gedanken, Konditionierungen verloren, so dass Du denkst, dass Du dies bist.

Unser Unterbewusstsein = der Eisberg (90 – 95 %)

Der Hauptteil von Dir – Dein „Machtzentrum“

Wie Du der Grafik oben entnehmen kannst, sind in Deinem Körper, also Deinem Unterbewusstsein, fast alle Informationen enthalten und gespeichert, daher macht es immensen Sinn, Dich mit Deinem Unterbewusstsein zu beschäftigen und nicht mehr mit Deinem Verstand oder Ego.

Wichtig ist daher, an diese „Masse“ an Informationen zu kommen und diese Power nutzen zu lernen. Ich gebe Dir hier viele Anregungen dazu, wie Du es lernen kannst.



Lerne Deiner Intuition zu vertrauen

Jeder kennt sie, und jeder weiß: Wir sollten mehr darauf hören. Du erinnerst Dich bestimmt an viele Situationen, wo Du im Nachhinein sagtest, dass Du lieber auf Deinen Bauch gehört hättest. Ja, genau. Und das üben wir wieder.

Deine Intuition:

- Wie oft hattest Du schon das Gefühl, dass was nicht stimmt? Hast es abgetan, weil: ja nur n Gefühl, wie oft hast Du Dich schon in Menschen getäuscht? Oder hattest Sätze: wie ich wusste es eigentlich schon immer
- WICHTIG: Es sind Deichte Gefühle, Deine Wahrheit = denn, Dein Körper kann nicht lügen
- Leider hören wir zu oft auf das Antrainierte wie: Es wäre vernünftig, das musst Du tun und daher trauen wir unserem Bauchgefühl nicht.

Übung 1: über mehrere Tage:

Prüfe mehrmals am Tag: was sagt Dir Dein Bauchgefühl jetzt?

- Gerade wenn Du Menschen siehst
- trainiere Deine Wahrnehmung, auf einmal wird es immer stärker
- und es ist wie im Fitness Studio: Deine Muskeln müssen trainiert werden, Deine Intuition auch
- Achte einfach jeden Tag darauf
- Und ja: Wir sind NUR auf Verstand getrimmt!

Ü

Übung 2: Immer wieder fragen: was sagt mein Bauchgefühl

- mache dir Merker z. B. als Bildschirmschoner auf dem Handy
- Postltzettel: Was sagt Deine Intuition



4. Warum du krank wirst, wenn du es allen recht machen willst

Oh wie sehr bemühen wir uns, von allen Menschen gemocht zu werden, beliebt in der Klasse, in der Gruppe, im Sport, von den besten Jungs zu sein, von den eigenen Kindern, dem Partner, den Eltern bedingungslos geliebt zu werden etc.

Und wie sehr scheitern wir daran?

Ich sage ketzerisch: (eigentlich) immer!

So lange Du darauf bedacht bist, es allen recht zu machen, entfremdest Du Dich von Dir selbst. Du übernimmst Verhaltensweisen, Ansichten, Muster und Rollen, die nicht Deine sind, nur um Dich anzupassen und nicht anzuecken. Du verleugnest Dich selbst.

Und überlege einmal, wieviel Kraft es Dich tatsächlich kostet, dass Du es jedem Menschen recht machen willst: dieses anpassen, ändern, zurücknehmen, schauen, auf die Reaktion des anderen u. v. m. Du wirst erst frei, wenn Du loslassen kannst, dass andere Dich bewerten, kritisieren, sogar hinter Deinem Rücken reden und versuchen, Dich schlecht zu machen. Und je freier Du bist, desto leichter kannst Du Deinen Weg in die Selbstliebe gehen. Und dazu gehört auch die Unabhängigkeit von „es Allen recht machen zu wollen“.

Kleine Aufgabe:

- Zähle alle Menschen zusammen, die Du kennst – Beruf, Sport, Schule, Freunde, Familie, Bekannte, Nachbarn etc. Und denen willst Du es allen recht machen?
- Ohne Dich dabei zu verleugnen?
- Und klar, es wird immer welche geben, die Dich nicht mögen oder besser gesagt: die ETWAS an Dir nicht mögen.
- Breche aus dieser Falle aus, sie ist auch ein Thema für Deine nicht vorhandene Selbstliebe.

Affirmation: „Freiheitsgedanke“:

*„Liebe Mitmenschen,
ich belasse bei Euch, wie Ihr über mich denkt, sprecht und urteilt.
Ich gebe Euch hiermit meine Erlaubnis, dies zu tun, wie Ihr mögt.
Ich erkenne es an und lasse es wertfrei stehen.
Ich verurteile Euch deswegen nicht, sondern ich vertraue Euch und mir.
Ich vertraue in die Liebe in uns.
Ich lasse in Liebe los. Ich bin frei.
Danke. Danke. Danke.“*

A



5. Die Macht von Glaubenssätzen

Gerade bei der Entstehung von Glaubenssätzen ist es wichtig, Deiner Kommunikation, Deinen Gedanken und Deinen Wiederholungen auf die Schliche zu kommen.

Was ist ein Glaubenssatz?

Es ist ein **Denkmuster**, welches Du über **mehrere Jahre entwickelt und verinnerlicht** hast. Dieses Muster hat sich in Deinem Unterbewusstsein verankert und steuert somit Dich, Dein Handeln und Dein Fühlen. Viele dieser Glaubenssätze stammen bei uns aus der Kindheit und behindern uns heute noch massiv.

Beispiel: „Du bist zu klein dafür.“, „Du bist zu doof.“, „Das schaffst Du nie.“

Übung:

- *Spüre Deine negativen Glaubenssätze auf.*
- *Schreibe diese auf.*
- *Formuliere sie in etwas Positives.*
- *Lerne dieses auswendig.*

Ü

Um es nochmals ein bisschen zu vertiefen, wie massiv Wiederholungen auf Dich wirken, Beispiele aus der Werbung:

Frage: Zu welchen Firmen gehören diese Slogans?

- » Weil ich es mir wert bin.
- » Ich liebe es.
- » Aus Freude am Fahren.
- » Nicht immer – aber immer öfter.

Auflösung: L’Oreal, McDonald’s, BMW, Clausthaler Bier

Vorwürfe loslassen und vergeben

Vorwürfe, die wir anderen vorwerfen, andere anklagen oder die in uns gären sind eine enorme Belastung unseres Seins, weil sie durch die Kraft der Gedanken die geistige Ursache sind für allerlei Übles, was uns im Außen begegnet. Solange wir bewusste oder unbewusste Vorwürfe in uns tragen, können wir mit unserem Herz nicht optimal unsere Umgebung erhellen, was wiederum zur Folge hat, dass auch unsere Umgebung nicht liebevoll auf uns reagiert.

Übung: Erstelle Dir daher ein Vorwurfblatt:

- **Vorwurf**
Notiere Dir hier alle Vorwürfe, die Du in Dir findest. Wann immer Dir ein Vorwurf bewusst wird, einfach sofort hier notieren.)
- **Formuliere daneben einen Loslassatz**
Einen Satz formulieren in der Art: „Ich lasse den Vorwurf ... gegen ... los“
- **Formuliere einen Vergebungssatz**
Einen Satz formulieren, beispielsweise in der Art: „Ich vergebe... dass er/sie ... getan hat“

Ü



6. Höre auf zu kämpfen

Denk mal darüber nach, wie oft Du kämpfst

- » Kampf gegen Krankheiten & Deine negativen Gefühle
- » Kampf gegen Partner, Kinder, Expartner, Mitarbeiter, Chefs
- » Kampf gegen Terroristen, Feinde, Religionen
- » etc.

...und wieviel Kraft Du dabei verschwendest, so dass Du nicht nur abends ausgelaugt bist!

Kämpfen macht Dich krank, hält Dich ab, gesund zu werden. Du weißt ja: Druck erzeugt Gegendruck. Nimm genau den anderen Weg – den Weg der Liebe, Dankbarkeit, Vergebung, Ruhe, Zeit und Gelassenheit.

Beobachte Dich ab heute: Wo kämpfst Du noch und wo konntest Du Dein Leben schon in Liebe und Dankbarkeit wandeln?

Übung:

- » Vergleiche mal die Reaktionen Deines Körpers:
- » Sage laut zu Dir die Wörter „Kampf“, „Streit“, „Zorn“ oder denke an unangenehme Situationen.
- » Was passiert mit Deinem Körper? Zieht er sich zusammen? Wirst Du nervös? Wo spürst Du was?
- » Sage Dir nun die Wörter „Liebe“, „Dankbarkeit“, „Freude“ und schaue, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt. Wahrscheinlich veränderte sich bereits etwas beim Sprechen und im Klang Deiner Stimme.

Ü

→ **Kampf bedeutet immer Anstrengung. Liebe dagegen ist leicht, frei und unbegrenzt.**



Der Hebel ist deine Herzensentscheidung: Deine Selbstliebe. Deine Gesundheit.

Und diese Entscheidung kommt aus dem Herzen und geht über den Verstand und inkludiert alles in Dir, so dass dem nichts im Wege steht.



7. Dankbarkeit – die größte Form der Selbstliebe

Dankbarkeit ist die größte Form der Selbstliebe. Wie Du weißt, folgt unsere Energie unserer Aufmerksamkeit, so auch unsere Gedanken.

Gerade in den Morgenstunden sind wir noch frisch erholt vom Schlaf und können somit unsere Gedanken leichter auf „Positives“ programmieren.

Und Abends, vor dem Einschlafen, damit wir besser in die Ruhe und Klarheit kommen und um den oft stressigen Tag besser ausklingen zu lassen, lenken wir unseren Fokus wieder auf dieses starke und mächtige Gefühl – die Dankbarkeit.

Sei wirklich um noch so kleine, Dir oft als unbedeutend erscheinende Dinge dankbar. Du wirst sehen, das macht Spaß, verbessert sofort die Laune, der innere Kritiker wird nach jedem Mal machen auch immer stiller.

Und sei es Dir wert, dass Du diese in ein teures Buch schreibst – oder etwas, was Dir viel bedeutet. Somit gibst Du Deinen Gedanken, Deiner Aufmerksamkeit und Dir selbst mehr Wert.

Und für Deine Selbstliebe betone ich folgendes nochmals: Und es ist wichtig, dass Du dies verstehst und akzeptierst:



- » **Sei dankbar für alles, was Du erleben/erdulden musstest. Denn Du wusstest es nicht anders.**
- » **Sei dankbar und akzeptiere, dass es gut so war und räume mit Schuld und Scham auf.**
- » **Sei dankbar, dass Du nun einen anderen Weg gewählt hast. Das war sehr mutig von Dir.**

Dankbarkeitsübungen

Übung 1:

- » Baue jeden Tag mind. 3x Danke-sagen ein.
- » Aber nur, wenn Du es ernst meinst!
- » Schreibe auch diese Dankeschöns in Dein Dankbarkeits-Buch.
- » Falls es Dir anfangs an Gelegenheiten mangeln sollte, dann sei mit jedem kleinen Erfolg zufrieden. Du wirst sehen, es wird sich häufen.



Übung Nr. 2:

- » Morgens mind. 7 Punkte aufschreiben:
- » Für was bin ich oder werde ich heute dankbar sein.
- » Abends 🌀 mind. 7 Punkte aufschreiben:
- » Für was war ich heute dankbar.
- » Aber setze Dich nicht unter Druck, wenn es nur einmal 5 Punkte werden. Dann überlege, ob Du Dinge wie "ein Dach über dem Kopf", "genügend zu essen" etc. auch anführen möchtest.



Weitere magische Möglichkeiten für Dich

Meine Akademien oder Onlinekurse

Sucht Akademie: Sucht – Dein Schlüssel zum Erfolg

Raus aus Deiner Suchtfalle in Dein
Leben von Selbstliebe und Suchtfreiheit
<https://aufge-wacht.de/suchtakademie/>

Bewusstseins Akademie - Dein Schlüssel zu Deinem grenzenlosen Potential!

Entfalte Dein Bewusstsein und
Du entfaltetest Dein Leben!
<https://aufge-wacht.de/bewusstseinsakademie/>

Spirituelle Akademie - sei unaufhaltbar!

Zünde den Turbo für
Dein grenzenloses Sein!
<https://aufge-wacht.de/spirituelleakademie/>

Mehr über Liv

Praxis: www.aufge-wacht.de
YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCy9wW3BDcklDAur4Ewxlq6g>
Facebook: <https://www.facebook.com/livs.wach>
<https://www.facebook.com/liv.wach/>
Instagram: <https://www.instagram.com/aufgewacht.by.livwach/>
Telegramm: <https://t.me/+JSOm9WrTQ3s2MjQy>

Facebook-Gruppe „Die Liebe in der Sucht“

<https://www.facebook.com/groups/496628150981662/>

WICHTIG:

Ich gebe keine Heilversprechen ab und meine Anregungen ersetzen nicht die Dienste von Ärzten und Heilpraktikern, aber so vielfältig wir Menschen sind, so viele Wege gibt es, gesund zu werden. Für mich schließen sich Schulmedizin und energetisches Heilen nicht aus, sondern ergänzen sich optimal.

