

KOSTENLOSES E-BOOK



# DEIN WEG ZUR SELBSTLIEBE

[WWW.REICHANLEBENSENERGIE.DE](http://WWW.REICHANLEBENSENERGIE.DE)



# Gedanken

Deine Gedanken  
formen deine Realität

## Gedanken für die Selbstliebe

Nutze deine Gedanken für deine Selbstliebe und notiere dir Selbstliebesätze auf Zettel.  
Diese platzierst du an Orte, wo du immer wieder an deine Selbstliebe erinnert wirst.

Ein paar Beispiele:

- 1.Ich bin gut, so wie ich bin
- 2.Ich verdiene Liebe und Respekt.
- 3.Ich akzeptiere mich selbst bedingungslos.
- 4.Ich bin stolz auf meine Erfolge.
- 5.Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.
- 6.Ich bin wertvoll und einzigartig.
- 7.Ich verdiene es, glücklich zu sein.
- 8.Ich bin dankbar für meinen Körper und meine Gesundheit.
- 9.Ich lasse positive Gedanken zu.



1

**Erinnere dich immer wieder an deine Selbstliebesätze  
und sprich sie dir oft im Tagesverlauf vor.**

So bringst du viel Positives in dein Denksystem,  
das sich energetisch für auswirkt!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

  
**Anita Griebl**  
Reich an Lebensenergie



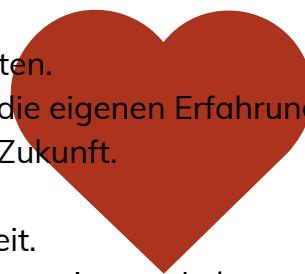
# Gefühle

Deine Gefühle verstärken  
deine Gedanken

## Gefühle für die Selbstliebe

Kombiniere deine Selbstliebesätze mit einem guten Gefühl, an das du dich von früher erinnerst. Durch die Liebe zu uns selbst können positive Gefühlsregungen entstehen. Ein paar Beispiele:

1. Ein Glücksgefühl: Ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und Freude.
2. Ein Gefühl von Frieden: innerer Frieden und Gelassenheit.
3. Ein Gefühl von Selbstvertrauen: Glaube an die eigenen Fähigkeiten.
4. Ein Gefühl von Dankbarkeit: Wertschätzung für das Leben und die eigenen Erfahrungen.
5. Ein Gefühl von Optimismus: Positive Einstellung gegenüber der Zukunft.
6. Ein Gefühl von Stolz: Stolz auf die eigenen Errungenschaften.
7. Ein Gefühl von Sicherheit: Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit.
8. Ein Gefühl von Zufriedenheit: Zufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Leben.
9. Ein Liebesgefühl: Gefühl der Liebe und Zuneigung zu sich selbst. usw.



**Diese positiven Gefühlsregungen helfen dir, deine Selbstliebe-Sätze ernst zu nehmen und zu verstärken. Achte darauf, wie du dich fühlst, wenn es dir gut geht.**

Wenn Verstand und Gefühl sich vereinigen, ist alles möglich!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

# Atmung

Die richtige Atmung bringt  
Energie



## Atemübung für die Selbstliebe

Diese Übung kannst du jederzeit einbauen, wenn du gerade eine Pause hast, wenn du auf jemanden warten musst oder sogar während der Arbeit.

Atme durch die Nase ein und fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt.  
Lass die Atemluft wieder kraftvoll aus deinem Mund ausfließen.  
Stell dir vor, wie du Luft, Licht und Energie in deinen ganzen Brustraum, in die Lungen bis zum letzten Lungenflügel pumpst.  
Stell dir auch vor, wie du Luft, Licht und Energie in deinen Bauchraum fließen lässt.  
Ohne Anstrengung atmest du in deinem eigenen Atemrhythmus weiter.  
Dann füllst du mit jedem Atemzug weitere Körperteile mit Luft, Licht und Energie, bis zu den Zellen.  
Spüre, wie sich deine Zellen auffüllen.  
Lass bei jedem Ausatmen alle Belastungen, die du spürst, ausfließen.  
Mache diese Übung so lange, bis du dich energievoll und kräftiger fühlst.



**Mit dieser Übung kannst du deine Atmung bewusster und kraftvoller im Alltag integrieren und hebst deine eigene Wertschätzung und zugleich stärkst du deine Selbstliebe.**

Wenn du diese Übung im Laufe des Tages immer wieder einbaust, wirst du merken, dass du dich aufrichtest und energievoller wirst.

**Dein Weg zur Selbstliebe**

  
**Anita Griebl**  
Reich an Lebensenergie

# Bewertung

Bewertungen machen das Leben schwer!



## Annehmen für die Selbstliebe

Wenn wir andere und uns selbst nicht bewerten, geht es uns besser und wir nehmen und selbst besser an. Das stärkt die Selbstliebe.

Achte heute ganz bewusst auf deine Bewertungen. Wen oder was bewertest du?

- das Aussehen einer Person
- die Kleidung
- die Statur
- das Benehmen
- die Meinung
- ein Essen
- einen Film usw.



**Wenn du merbst, dass du gerade bewertet hast, bist du schon auf dem Weg der Besserung. Denn dann ist es dir bewusst geworden und du kannst bewusst neu damit umgehen.**

Denke jeden Tag daran und bewerte auch dich selbst nicht mehr. Das fördert die Selbstliebe und deine Selbstakzeptanz :)

**Dein Weg zur Selbstliebe**

# Dankbarkeit

Stärke deine Selbstliebe durch  
mehr Dankbarkeit



## Dankbarkeit führt in die Selbstliebe

Bringe täglich mehr Dankbarkeit in dein Leben und verstärke dadurch deine Selbstliebe. Ich zeige dir, wie du dankbar sein kannst. Denke jeden Tag vor dem Einschlafen an drei Dinge, für die du dankbar bist!

1. Gesundheit – Die Fähigkeit, aufzustehen und den Tag zu genießen.
2. Familie – Menschen, die dich lieben und unterstützen.
3. Freunde – Verbindungen, die Freude und Trost bringen.
4. Ein Zuhause – Ein sicherer Ort, an den du zurückkehren kannst.
5. Essen und Wasser – Grundbedürfnisse, die erfüllt sind.
6. Bildung – Die Möglichkeit, zu lernen und dich weiterzuentwickeln.
7. Arbeit oder finanzielle Stabilität – Eine Einkommensquelle, die dir Unabhängigkeit gibt.
8. Freiheit – Die Möglichkeit, dein Leben selbst zu gestalten.
9. Natur – Die Schönheit der Welt um dich herum.
10. Technologie – Werkzeuge, die das Leben einfacher machen.



**Jeder dieser Punkte kann ein Anlass sein, kurz  
innezuhalten und deine Dankbarkeit und  
Wertschätzung zu zeigen.**

Menschen, die lieben, sind dankbar und dankbare Menschen  
lieben bedingungslos.

**Dein Weg zur Selbstliebe**

 **Anita Griebl**  
Reich an Lebensenergie

# Wertschätzung

Nimm deine eigene Wertschätzung  
in die Hand!



## Wertschätzung ist Selbstliebe

Selbstwert, und Selbstliebe sind sehr eng miteinander verbunden, dazu gehört auch das Selbstvertrauen. So kannst du deine Wertschätzung aufbauen:

- ♥ Vergleiche dich nicht mit anderen
- ♥ Sammle schöne Momente
- ♥ Stärke deinen Selbstwert, indem du dir bewusst etwas gönnst.
- ♥ Stärke deine Selbstliebe, indem du für dich da bist.
- ♥ Übe dich in Dankbarkeit
- ♥ Schätze deinen Körper
- ♥ Akzeptiere, was du nicht ändern kannst
- ♥ Feiere deine Erfolge
- ♥ Denke und sprich gut über dich
- ♥ Setze Prioritäten usw.



**All diese Punkte helfen dir, deinen eigenen Wert zu heben und dich wertvoll auszurichten. Suche dir aus, was dir hilft und dich weiterbringt. Dadurch stärkst du deine Selbstliebe.**

Du bist einzigartig und wunderbar!

**Dein Weg zur Selbstliebe**



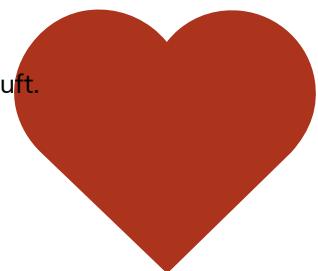
# Liebe

Die bedingungslose Liebe, die an keine Erwartungen oder Bedingungen geknüpft ist.

## Bedingungslose Liebe

Sich bedingungslos zu lieben bedeutet auch, sich selbst zu vertrauen, selbst wertzuschätzen und selbst zu akzeptieren.

- ♥ Spüre, dass du wertvoll bist, unabhängig von Leistung oder Bestätigung von außen.
- ♥ Sehe dich als Ganzes und akzeptiere, dass du schon jetzt genug bist.
- ♥ Erkenne, dass du mit all deinen Eigenheiten und Schwächen genau richtig bist.
- ♥ Liebe dich auch in schwierigen Zeiten und sei nachsichtig, wenn nicht alles glattläuft.
- ♥ Drücke deine Gefühle aus und stecke sie nicht weg.
- ♥ Umgib dich mit Menschen, die dir guttun und die dich wachsen sehen wollen.
- ♥ Nimm Hilfe an, wenn du sie brauchst.
- ♥ Gib den Dingen mehr Raum, die dich begeistern und erfreuen.
- ♥ Vergib dir selbst für Fehler und erkenne, dass sie dich wachsen lassen.
- ♥ Behandle deinen Körper, wie einen guten Freund, eine gute Freundin.



**Suche dir Punkte heraus, die du leicht in den Alltag integrieren und intensivieren kannst. Setze um, was dir möglich ist, und erinnere dich immer wieder daran.**

Behandle dich selbst, wie du eine liebe Freundin, einen lieben Freund behandelst!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

 Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie



# Vertrauen

Je mehr Angst, desto weniger Vertrauen,  
je mehr Vertrauen, desto weniger Angst!

## Eigenvertrauen stärkt die Selbstliebe

Wie kann ich mein Vertrauen stärken?

- ♥ Stelle dir vor, wie du erfolgreich und selbstbewusst handelst.
- ♥ Gehe liebevoll mit dir um.
- ♥ Denke an frühere Herausforderungen, die du schon gemeistert hast.
- ♥ Lasse dich von Rückschlägen nicht entmutigen.
- ♥ Nimm dir Zeit für dich selbst.
- ♥ Konzentriere dich vermehrt auf positive Gedanken.
- ♥ Löse deine Ängste auf
- ♥ Reduziere deine Erwartungen
- ♥ Lobe dich und sei stolz auf das, was du schon erreicht hast.
- ♥ Verbessere deine Körperhaltung, denn wenn du aufrecht stehst, stärkst du dein Auftreten.



**Mit diesen Ideen kannst du arbeiten, um dein eigenes Vertrauen aufzubauen. Es ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert, jedoch in kleinen Schritten zum Ziel führen.**

Eine gute Vertrauensbasis zu haben macht stark, stabil und selbstbewusst!

**Dein Weg zur Selbstliebe**



# Entscheidung

Bewusste Entscheidungen bringen  
Energie und Selbstliebe!

## Triff kraftvolle Entscheidungen!

Wann muss ich mich bewusst entscheiden?

- ♥ Wenn du eine neue berufliche Richtung einschlagen willst.
- ♥ Wenn du eine Beziehung beenden willst.
- ♥ Wenn du den Wohnort wechseln möchtest.
- ♥ Wenn du finanzielle Entscheidungen treffen sollst.
- ♥ Wenn du gesundheitliche Entscheidungen hast, medizinische Behandlungen oder Lebensstiländerungen.
- ♥ Wenn du dich für Selbstliebe und Selbstakzeptanz entscheiden darfst.
- ♥ Wenn du dich für inneren Frieden entscheidest.
- ♥ Wenn du eine Weiterbildung machen möchtest.
- ♥ Wenn du deine Grenzen wahren möchtest.
- ♥ Wenn du schlechte Gewohnheiten aufgeben willst. usw.



**Du siehst, wie oft wir für uns selbst bewusste Entscheidungen treffen müssen. Beginne mit kleinen alltäglichen Entscheidungen und übe dich darin, damit du dich bei großen Entscheidungen leichter tust.**

Wenn du dich leichter entscheiden kannst und für dich einstehst, stärkst du deine Selbstliebe.

**Dein Weg zur Selbstliebe**



# Glück

Glück ist kein Zustand, sondern eine Lebenseinstellung!

## Entscheide dich glücklich zu sein

Finde dein Glück in den Alltagssituationen und erfreue dich daran.

- ♥ Finde deinen Sinn und beschäftige dich mit Dingen, die dir wichtig sind.
- ♥ Konzentriere dich vermehrt auf Lösungen, statt auf Probleme.
- ♥ Beschäftige dich mit neuen Themen, um deinen Horizont zu erweitern.
- ♥ Versuche schwierige Themen aus einem positiven Blickwinkel zu sehen.
- ♥ Sei großzügig und hilf anderen, ihr Glück zu steigern.
- ♥ Suche Gelegenheiten, in denen du lachen kannst.
- ♥ Verbringe Zeit mit Menschen, die dir guttun und dich inspirieren.
- ♥ Sei dankbar und schreibe dir täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
- ♥ Setze dir Ziele, die dir eine Bedeutung geben.
- ♥ Nimm dir Zeit für Dinge, die dir guttun, wie Hobbys oder Wellness. usw.



All diese Impulse können dein Glück aufbauen und fördern.  
Selbstliebe und Glück sind eng verbunden!

Glücklich zu sein bedeutet Selbstliebe, und wer sich selbst liebt,  
ist ein Glückskind!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

  
Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie

# Emotionale Belastungen

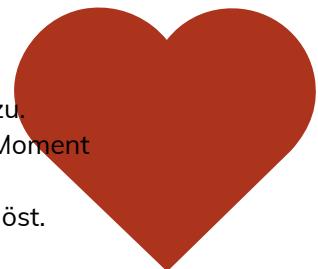
Frei von Blockaden erleichtert das Leben!



## Selbstliebe ist, sich von emotionalen Belastungen zu befreien

Wie können wir emotionale Belastungen auflösen?

- ♥ Atme tief in den Bauch, sodass sich deine Bauchdecke anhebt und senkt.
- ♥ Denke an eine Situation, die für dich belastend war.
- ♥ Schließe deine Augen und fühle, was sich dabei in deinem Körper negativ anfühlt.
- ♥ Lass diese Gefühlsregungen von Druck, Engegefühl oder Schwere ganz bewusst zu.
- ♥ Atme zu diesen Körperregungen hin und bejahe sie innerlich, sie dürfen für einen Moment da sein.
- ♥ Triff eine kraftvolle Entscheidung, dass du diese negativen Gefühlssituationen auflöst. Und diese Entscheidung triffst du jetzt.
- ♥ Stell dir vor, dass du einen großen Schritt nach vorne gehst und dich von dem negativen Gefühl befreist.
- ♥ Atme ganz kraftvoll aus und lasse die Veränderung geschehen.



Wenn du eine positive Reaktion, wie eine Erleichterung, Kribbeln oder einen Energieanstieg spürst, hat es gewirkt und du hast dich von der emotionalen Last befreit!

Frei sein, leichter leben fördert die Selbstliebe!

Dein Weg zur Selbstliebe

Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie

# **Selbstwert, Selbstliebe Selbstvertrauen**

Ein geringer Selbstwert ist  
spürbar



## **Wenig Selbstliebe und wenig Vertrauen strahlen wir aus!**

Wie können wir das ändern?

- ♥ Atme tief in den Bauch und schließe deine Augen. Gehe in einen tiefen und bewussten Atemrhythmus über..
  - ♥ Entspanne deinen ganzen Körper und lass deinen Atem in jeden Winkel deines Körpers fließen.
  - ♥ Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen und spüre deinen Herzschlag.
  - ♥ Stelle dir vor deinem inneren Auge vor, wie du neben deinem physischen Herz ein energetisches Herz hast, wie einen Raum, in den du eintreten kannst.
  - ♥ Gehe in deiner Vorstellung in diesen inneren Raum und setz dich auf eine Couch. Mache es dir bequem.
  - ♥ Lass aus deiner Körpermitte und aus eigener Kraft Selbstliebe entstehen und fülle damit deinen inneren Raum komplett auf.
  - ♥ Fülle deinen inneren Raum auch mit Selbstwert auf und fühle diese besondere Energie.
  - ♥ Fülle nun deinen inneren Raum mit Selbstvertrauen komplett bis in jeden Winkel.
- Spüre, wie sich die Fülle anfühlt und nimm dieses gute Gefühl mit in deinen Alltag.



Diese Übung kannst du immer wieder wiederholen und dich  
stärken und kräftigen für deine weiteren Schritte.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg dabei!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

  
**Anita Griebl**  
Reich an Lebensenergie

# Schwäche

Schwäche zeigen ist mutig und kraftvoll!



## Sich Schwäche einzugestehen ist Selbstliebe

Fehler sind Erfahrungen, die wir machen, damit wir uns weiterentwickeln und daraus lernen!

- ♥ Sieh deine Fehler als Lernchancen und als Gelegenheit zu wachsen.
- ♥ Gestehe dir deine Schwächen ein und vergleiche dich mit niemandem.
- ♥ Feiere deine Fehler und sprich darüber, es ist menschlich.
- ♥ Verurteile deine Fehler nicht und frag dich, ob deine Gedanken nicht übertrieben sind.
- ♥ Schreibe ein Fehlertagebuch und reflektiere deine Fortschritte.
- ♥ Hinterfrage, warum bei dir alles perfekt sein sollte.
- ♥ Akzeptiere auch, wenn du eine Arbeit nicht fertiggebracht hast.
- ♥ Sprich mit dir so freundlich, wie du es für andere tun würdest.
- ♥ Lies Geschichten von erfolgreichen Menschen, die gravierende Fehler gemacht haben.
- ♥ Lache über deine Fehler und erinnere dich daran, dass sie gar nicht so dramatisch sind.



Durch die regelmäßige Übung mit diesen Strategien kannst du dich nach und nach von deinem Perfektionismus lösen und deine Schwächen und Fehler annehmen.

Lass los von den selbstgemachten Zwängen, die niemand von dir verlangt.

**Dein Weg zur Selbstliebe**

Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie

# Annehmen

Jede Abwehr macht alles schwierig und jede Annahme macht alles leichter.



## Verändern wir, was wir ändern können, und akzeptieren wir, was wir nicht ändern können!

Was können oder sollten wir annehmen?



- ♥ Was in der Vergangenheit passiert ist, kann nicht rückgängig gemacht werden.
- ♥ Wenn du alterst, denn der Körper altert unvermeidlich mit der Zeit.
- ♥ Wenn jemand stirbt, denn der Tod ist ein natürlicher Teil des Lebens.
- ♥ Wenn die Zeit schnell vergeht, denn sie ist unaufhaltsam.
- ♥ Fehler, die in der Vergangenheit gemacht wurden.
- ♥ Naturkatastrophen, denn sie sind unvorhersehbar und unvermeidbar.
- ♥ Wann und wo wir geboren werden und wann und wo wir sterben.
- ♥ Wir können andere Menschen, ihre Gedanken, Gefühle oder Entscheidungen nicht ändern.
- ♥ Wir können das Wetter oder die Naturgesetze nicht verändern.

Wenn wir uns und unser Leben annehmen und akzeptieren, lieben wir uns und unser Leben. Wir stärken damit unsere Selbstliebe.

Annehmen ist auch loslassen!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie



# Beschweren

Beschweren macht das Leben schwer

## Beschweren raubt uns unsere Energie und macht uns mit der Zeit schwach und ausgelaugt

Worüber beschweren wir uns oft? Reflektiere und werde dir dem bewusst, damit du es verändern kannst. Hier ein paar Beispiele:

- ♥ Wir beschweren uns über das Wetter, zu heiß, zu kalt, zu regnerisch oder zu windig.
- ♥ Wir beschweren uns über laute Nachbarn, Baustellen oder laute Musik.
- ♥ Wir beschweren uns über ein unfreundliches Personal, langsamem Service oder Fehler.
- ♥ Wir beschweren uns über gesundheitliche Probleme oder Erkältung.
- ♥ Wir beschweren uns über zu viel Arbeit, Stress, schwierige Kollegen oder unfaire Bezahlung.
- ♥ Wir beschweren uns über das Verhalten der Familienmitglieder, Missverständnisse.
- ♥ Wir beschweren uns über politische Entscheidungen oder die Bürokratie.
- ♥ Wir beschweren uns über die Essensqualität, Geschmack oder Zubereitung.
- ♥ Wir beschweren uns über Ungerechtigkeiten, Erwartungen oder Diskriminierung.
- ♥ Wir beschweren uns über lange Wartezeiten in der Hotline oder im Restaurant.



Mit diesen Anregungen erkennst du, wann du dich auf Beschwerden einlässt und wann dir die Energie flöten geht.

Die Lösung ist Loben! Lobe dich und andere für deine Selbstliebe!

**Dein Weg zur Selbstliebe**



# Krieg und Frieden

Beende den Krieg mit dir selbst!

**Je mehr wir irgendwas in uns und um uns ablehnen, desto mehr signalisieren wir der Welt unsere Unzufriedenheit.**

Wann führen wir Krieg mit uns selbst?

- ♥ Wenn du Emotionen von Wut und Ärger unterdrückst, vergiftest du dich selbst.
- ♥ Wenn du Selbstzweifel hegst und dich und deine Fähigkeiten infrage stellst.
- ♥ Wenn der Drang nach Perfektion dich zur Erschöpfung treibt.
- ♥ Wenn du dich dauernd überlastest und zu viele Verpflichtungen annimmst.
- ♥ Wenn du dich selbst sabotierst und zu Höchstleistungen antreibst.
- ♥ Wenn du Schuldgefühle hegst und dich für Fehler verurteilst.
- ♥ Wenn du neidisch auf andere bist und dich mit ihnen vergleichst.
- ♥ Wenn du in der Vergangenheit festhängst und verpassten Chancen nachhängst.
- ♥ Wenn du dich verbiegst, um von anderen akzeptiert zu werden.
- ♥ Wenn du dir selbst Schaden zufügst, emotional, körperlich oder seelisch.



Diese inneren Konflikte sind ein Signal, damit wir innehalten und unsere Bedürfnisse, Werte und Ziele reflektieren und verändern.

Werde dir deinen inneren Kriegsverletzungen bewusst und entscheide dich für den Frieden in dir!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

  
Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie



# Vergebung

Vergib dir selbst, dann vergeben dir andere.

## Unglückliche Menschen können nicht vergeben und glücklichen Menschen fällt es leicht!

Wann tun wir uns schwer, zu vergeben?

- ♥ Wir fühlen uns verantwortlich für den Schaden oder Schmerz, den wir verursacht haben.
- ♥ Scham und tiefe Selbstverurteilung machen es schwer zu verzeihen.
- ♥ Wenn wir denselben Fehler immer wieder machen, glauben wir, dass wir es verdienen uns schlecht zu fühlen.
- ♥ Wir können einen Schaden nicht reparieren und fühlen uns dadurch gefangen.
- ♥ Wir fürchten uns vor Konsequenzen und dass das Eingestehen uns noch verletzlicher macht.
- ♥ Wenn eine andere Person ihren Fehler nicht anerkennt oder bereut.
- ♥ Verletzungen durch einen Vertrauensbruch sind besonders schwer zu vergeben.
- ♥ Wenn jemand uns immer wieder auf dieselbe Weise verletzt.
- ♥ Ungeklärte Konflikte und fehlende Kommunikation verstärken das Gefühl von Distanz.
- ♥ Wir befürchten durch Vergebung, Schwäche oder Nachgiebigkeit zu zeigen



Diese Faktoren machen deutlich, wie schwer es manchmal ist, zu verzeihen. Es erfordert Mut, Mitgefühl und Zeit, um die entsprechenden Emotionen zu verarbeiten.

Wer sich und anderen vergeben kann, wird frei von diesen schweren Belastungen.

**Dein Weg zur Selbstliebe**

  
Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie



# Nimm dich wichtig!

Sich wichtig nehmen ist nicht egoistisch!

**Es bedeutet, dass du deine eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Werte achtest und für dich selbst einstehst.**

Wie können wir uns wichtig nehmen?

- ♥ Wenn dich jemand ständig um einen Gefallen bittet, sage freundlich, aber bestimmt: "Ich kann dir jetzt nicht helfen."
- ♥ Plane Zeit für dich ein, zum Entspannen, für Sport oder für Hobbys.
- ♥ Lehne Aufgaben ab, die dich überfordern oder gegen deine Werte gehen.
- ♥ Sprich offen aus, was du brauchst und was du möchtest. So können andere darauf reagieren.
- ♥ Nimm Hilfe an und lass dich von Freunden, Kollegen oder der Familie unterstützen.
- ♥ Erkenne deine Erfolge an und sage zu dir gut gemacht.
- ♥ Sorge gut für deine Gesundheit, für guten Schlaf und Bewegung.
- ♥ Vertrete deine Meinung und lass dich nicht unterkriegen.
- ♥ Wehre dich, wenn du dich ungerecht behandelt fühlst.
- ♥ Nimm dir Zeit, um aus Fehlern zu lernen, statt dich dafür endlos zu kritisieren.



Wenn du dich wichtig nimmst und für dich einstehst, bedeutet das, dass du dich selbst liebst und als genauso wertvoll ansiehst wie andere. Lerne deine Bedürfnisse kennen und dafür einzusetzen

**Dein Weg zur Selbstliebe**

# Fülle

Fülle ist ein Gefühl von ganz sein!



**Selbstliebe ist Fülle von innen heraus. Es ist  
eine Fülle von Liebe, Wertschätzung  
und Vertrauen.**

Wie kann ich Fülle in mir aufbauen?

- ♥ Verwende positive Affirmationen wie: "Ich bin ein Magnet für Fülle und Wohlstand!" Das trainiert dein Bewusstsein auf positive Annahmen.
- ♥ Stell dir lebendig vor, wie dein Leben aussieht, wenn du in Fülle lebst. Nutze alle Sinne, um das Gefühl von Überfluss zu verstärken.
- ♥ Vermeide Worte wie Mangel, knapp oder das ist zu teuer und ersetze sie durch reichlich oder genug. Sprache prägt deine Wahrnehmung.
- ♥ Meditiere über das Gefühl von Fülle und lass dich auf die Gefühlsregungen der Fülle ein.
- ♥ Übe dich in Großzügigkeit und teile, was du hast, sei es Zeit, Wissen oder Geld. Großzügigkeit öffnet dein Herz und signalisiert dir, dass genug da ist.
- ♥ Suche die Naturverbundenheit und lerne von der Natur, wie sie mit Fülle umgeht. Die Blätter, die Sterne, das Meer. Verbinde dich mit der Natur und ihrer Fülle.
- ♥ Mach dir bewusst, dass du wertvoll bist - unabhängig von äußeren Umständen.
- ♥ Erkenne limitierende Glaubenssätze und Überzeugungen, wie "Ich bin nicht gut genug" durch positive, unterstützende Gedanken.
- ♥ Gib deinem Körper die richtige, vollwertige und natürliche Nahrung, Bewegung und Pflege, damit du dich kraftvoll und erfüllt fühlst.
- ♥ Umgib dich mit Menschen, die dich inspirieren, unterstützen und dir das Gefühl von Fülle geben.

Der Schlüssel zur Fülle liegt in der inneren Haltung: Sie entsteht aus der Wahrnehmung und Wertschätzung dessen, was bereits da ist, und der Offenheit für das, was in Zukunft kommt.

**Dein Weg zur Selbstliebe**

Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie

# Verbundenheit

Verbundenheit ist ein Gefühl der Selbstliebe



**Es ist ein Gefühl von Liebe und Freude, das wir mit anderen teilen können.**

Wie können wir die Verbundenheit stärken?

- ♥ Gib deinem Gegenüber deine volle Aufmerksamkeit, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.
- ♥ Plane bewusste Zeit für gemeinsame Aktivitäten, die Freude bereiten.
- ♥ Teile deinem Gegenüber ehrlich mit, was du an ihm/ihr schätzt.
- ♥ Öffne dich und teile auch schwierige oder persönliche Gefühle.
- ♥ Eine Umarmung oder eine freundliche Berührung können viel bewirken.
- ♥ Humor verbindet - suche Gelegenheiten für gemeinsames Lachen.
- ♥ Sprich klar aus, was du brauchst, und höre auch den Bedürfnissen anderer zu.
- ♥ Versuche, die Perspektive deines Gegenübers nachzuvollziehen und zu verstehen.
- ♥ Vergib dir selbst und anderen, um Groll loszulassen.
- ♥ Achte auf einen respektvollen und wertschätzenden Ton.



Durch diese Praktiken kannst du tiefere und authentischere Verbindungen aufbauen. Je mehr du dich selbst annimmst, desto besser kannst du auch andere annehmen.

Spüre die Verbundenheit zu dir selbst und zu deinen Mitmenschen!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie

# Visionen

Kombiniere deinen Visionen mit einem guten Gefühl!



**Wenn du dich selbst liebst, zweifelst du nicht mehr und vertraust, dass das Leben alles für dich bereithält, was du brauchst.**

Was hält dich ab, deine Selbstliebe zu leben?

- ♥ Wenn du glaubst, nicht gut genug zu sein.
- ♥ Wenn du dich selbst kritisierst.
- ♥ Wenn du dich mit anderen vergleichst.
- ♥ Wenn du dir Kritik von anderen sehr zu Herzen nimmst.
- ♥ Wenn du Angst vor Egoismus hast.
- ♥ Wenn du versuchst, allen recht zu machen.
- ♥ Wenn du dich selbst vernachlässigst.
- ♥ Wenn du dich emotional abhängig von anderen Personen machst.
- ♥ Wenn du Angst vor Ablehnung hast.
- ♥ Wenn du Veränderungen scheust.



Notiere dir einen Wunsch, den du in der nächsten Zeit verwirklichen möchtest, und kombiniere ihn mit einem erlebten Glücksgefühl, das deinen ganzen Körper durchströmt.

Fühle dich ganz hinein und stelle dir das Ergebnis so bildlich vor, wie es geht.

**Dein Weg zur Selbstliebe**

# Dualität

Bring alles ins Gleichgewicht!



**Dualität bedeutet, dass es Gegensätze gibt, die wir mit einbeziehen sollten, damit wir einen energetischen Ausgleich schaffen können.**

Was lehnen wir an der Dualität am meisten ab?

- ♥ Die eigenen Schattenseiten.
- ♥ Aspekte von uns, die wir negativ bewerten.
- ♥ Zu akzeptieren, dass Freude und Schmerz zusammengehören.
- ♥ Die Kontrolle zu verlieren.
- ♥ Die Vergänglichkeit und der Tod werden häufig verdrängt.
- ♥ Die Verantwortung wird oft auf äußere Umstände geschoben.
- ♥ Das Bewusstsein, dass alles miteinander verbunden ist, wird durch die Illusion der Trennung verdeckt.
- ♥ Schwäche und Verletzlichkeit werden als Makel abgetan.
- ♥ Das Jetzt wird verdrängt und die Vergangenheit und Zukunft hervorgehoben.
- ♥ Wahre Freiheit, die über die Dualität hinausgeht, wird abgelehnt.



Es ist die Herausforderung, die abgelehnten Aspekte zu erkennen, zu integrieren und dadurch ein Gefühl der Einheit zu erfahren. Die Dualität als natürlich zu erkennen ist ein Akt der Selbstliebe.

Begegne deinen Licht- und Schattenseiten wohlwollend!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

 **Anita Griebl**  
Reich an Lebensenergie



# Das Leben feiern

Würdige und wertschätze dein Leben!

**Wenn wir feiern, dass wir auf der Welt sind, dass wir geboren wurden und unseren Geburtstag würdigen, sind wir in der Energie der Liebe.**

Wie kann ich mein Leben würdigen und wertschätzen?

- ♥ Verbringe Zeit, dich auf den Moment zu konzentrieren - ohne Ablenkung.
- ♥ Gönne dir Ruhepausen, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung.
- ♥ Gehe viel spazieren, wandere oder genieße einfach die frische Luft.
- ♥ Verbringe Zeit mit Menschen, die dir wichtig sind, und sage ihnen, was sie dir bedeuten.
- ♥ Zeige Wertschätzung für andere Menschen und ihre Beiträge.
- ♥ Übe Vergebung - sowohl dir selbst als auch anderen.
- ♥ Erzähle deine Geschichten und positiven Erinnerungen, um andere zu inspirieren.
- ♥ Anerkenne deine Stärken, deine Bemühungen und deine Einzigartigkeit.
- ♥ Schaffe Raum für Stille, Meditation oder einfaches Nachdenken.
- ♥ Bring Gewohnheiten in dein Leben, die dich unterstützen und dir Energie geben.



All diese Schritte helfen dir, bewusster und wertschätzender mit deinem Leben umzugehen. Wenn du mit Lob oder Anerkennung freizügig umgehst, kommt das auch wieder zu dir zurück.

Feiere dein Leben, denn du hast nur dieses!

**Dein Weg zur Selbstliebe**

  
Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie



# Selbstliebe

Du bist bei dir selbst angekommen!

**Selbstliebe ist der Schlüssel für ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben**

Herzlichen Glückwunsch, du hast es geschafft!

♥ Du hast in 24 Schritten deine Selbstliebe aufgebaut und dich selbst zur Priorität gemacht.



♥ Du bist alle Phasen der Sabotagen durchgegangen und hast deine Einstellung verändert.

♥ Du hast dich positiv ausgerichtet, um ein liebevollereres Leben zu führen.

Wenn du weitere Unterstützung bei deiner persönlichen Entwicklung brauchst, melde dich gerne bei mir!

Hier kannst du ein kostenloses Energiegespräch buchen!

[Zum Energiegespräch](#)

**Dein Weg zur Selbstliebe**

  
Anita Griebl  
Reich an Lebensenergie