

Selbstliebe

-die Basis für Glückseligkeit-

Anzeichen für mangelnde Selbstliebe

Du kannst schlecht NEIN sagen. Gibt es oft Situationen in denen du von Freunden, Kollegen oder Familienangehörigen um einen Gefallen gebeten wirst? Du hast eigentlich keine Zeit oder musst selbst zurückstecken, aber schaffst es dennoch nicht nein zu sagen?



Du nimmst alles schnell persönlich und fühlst Dich kritisiert. Gibt es oft Situationen in denen Du Dich ungerecht behandelt fühlst, die sich später vielleicht sogar als Missverständnis rausstellen?

Du bist konfliktscheu. Vermeidest Du gerne Konflikte um die Harmonie zu wahren? Sprichst Du auch Dinge die Dich belasten nicht an weil Du befürchtest, es könnte sonst zu Streit kommen?

Du bist ein defensiver Gesprächspartner. Verhältst Du Dich in Gesprächen oft zurückhaltend? Denkst Du oft in Gruppendiskussionen, dass Dir keiner zuhört?

Du suchst die Schuld oft bei Anderen. Kannst Du Dir Schuld nur sehr schwer eingestehen aus Angst schlecht dazustehen?



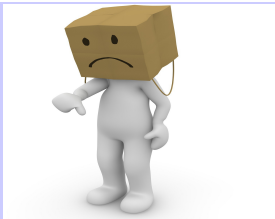
Du hast Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen. Bereiten Dir Entscheidungen die du treffen musst schlaflose Nächte? Brauchst Du oft den Rat von Freunden oder Familienangehörigen? Schiebst Du Entscheidungen immer bis zum Schluss auf?

Die Meinung anderer ist Dir sehr wichtig. Fragst Du Dich oft was andere über Dich denken? Traust Du Dir gewisse Dinge nicht, zum Beispiel auffällige Kleidung o.ä. weil Du befürchtest andere könnten schlecht über Dich denken oder reden?

Du nimmst Deine Erfolge nicht wahr. Wenn Dir etwas gut gelingt glaubst Du dann es sei Glück gewesen?

Du vergleichst Dich oft mit Anderen. Vergleichst Du Dich in verschiedenen Lebensbereichen oft mit anderen vermeintlich erfolgreicherem oder besseren Menschen?

Du machst Dich oft selbst runter. Sprichst Du oft schlecht zu Dir? Wenn etwas schief geht, sagst Du Dir dann oft "Ich Idiot", "War ja klar." ?



Du schämst Dich für Deinen Körper oder für bestimmte Bereiche Deines Körpers. Hast Du Probleme mit Deinem Aussehen? Versuchst Du bestimmte Körperpartien zu verstecken?

Solltest du gleich mehrere Fragen mit "JA" beantwortet haben und Dich in diesen Situationen wiedererkennen, dann kann ich Dir nur empfehlen unbedingt etwas für Deine Selbstliebe zu unternehmen. Löse Blockaden und begrenzende Muster. Lösungsmöglichkeiten findest Du auf unserer Homepage oder kontaktiere uns einfach direkt, gemeinsam finden wir eine Lösung

***Es ist paradox aber, wenn ich mich akzeptiere wie ich bin,
dann kann ich mich verändern.***

Carl Rogers