

# **Wurzeln im Herzen –**

*wie Selbstliebe dich trägt*

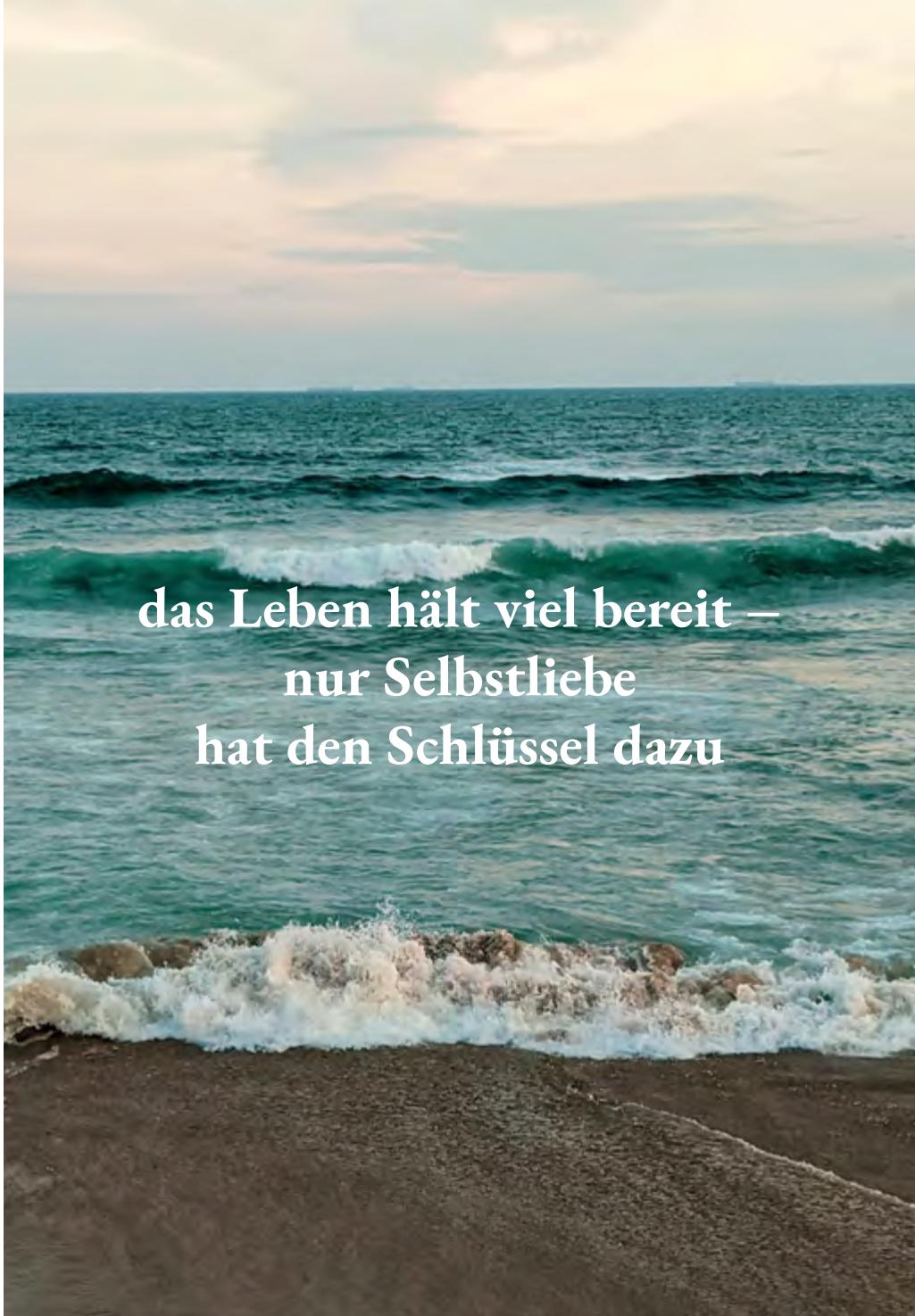


# Inhalt

Wenn du dich selbst liebst – verändert sich dein ganzes Leben	03	Zeit mit dir selbst – Ein Geschenk der Selbstliebe	17
Bist du in Liebe mit dir?	04	Erlaube dir, auch mal Schwäche zu zeigen	18
Wer bist du wirklich?	05	Aus Liebe zu dir – Nein sagen lernen	20
Bewusste Entscheidungen für echte Selbstliebe	07	Selbstliebe ist kein Egoismus	21
Dein innerer Garten – Die Kunst, dich selbst zu pflegen	08	Mehr Ruhe und Kraft im Alltag – Wie du mit kleinen Pausen dein Leben bewusst gestaltest	22
In dir lebt ein kleines Kind – Das deine Liebe braucht	11	Hör auf, Zielen hinterherzurennen – Lebe aus dem Herzen	23
Danke deinem Körper – Und lerne, ihn zu lieben	12	Das Geschenk des Lebens – Liebe als unser wahrer Schatz	27
Du hast dein Bestes gegeben	15	Die Essenz des Lebens – Liebe als unser wahrer Schatz	30
Befreie dich – Und finde Frieden mit deiner Herkunft	16		



**das Leben hält viel bereit –  
nur Selbstliebe  
hat den Schlüssel dazu**





## **Selbstliebe –** *das größte Geschenk an dich selbst.*

### **Wenn du dich selbst liebst –** *verändert sich dein ganzes Leben*

03

Du wirst gesünder, glücklicher und erfüllter – vielleicht sogar erfolgreicher. Und ja, wahrscheinlich auch länger leben. Denn die Art, wie du mit dir umgehst, hat Einfluss auf alles: auf deine Entscheidungen, deine Beziehungen, deinen Körper und dein Herz. Wenn du dich selbst in den Mittelpunkt deiner liebevollen Aufmerksamkeit stellst, übernimmst du Verantwortung für dein Leben. Du wirst bewusster, klarer und liebevoller – mit dir und mit anderen.

*Ein Mensch, der sich selbst liebt,  
ist ein Geschenk für seine Umgebung.*

Für Partner, Kinder, Freunde, Kolleg:innen – für alle. Er wirkt warm, offen und ehrlich, weil er sich selbst mag, so wie er ist. Selbstliebe strahlt aus. Sie zeigt sich in der Art, wie du sprichst und wie du anderen begegnest. Und das spüren Menschen. Wenn du dich selbst liebevoll siehst, ziehst du Menschen an, die dich ebenfalls so sehen. Menschen, die mit offenem Herzen durchs Leben gehen. Die sich selbst mögen – und dadurch auch dich wirklich sehen und wertschätzen können.

## Bist du in Liebe mit dir?

Liebst du dein Leben –  
oder wartest du noch auf den richtigen Moment?

Liebst du es, zu leben –  
mit allen Höhen und Tiefen?

Liebst du dein Frau- oder Mannsein –  
genau so, wie du es fühlst?

04 Liebst du das Kind in dir –  
oder hast du es längst vergessen?

Liebst du deinen Körper –  
oder kämpfst du noch gegen ihn?

Liebst du deine Gefühle –  
oder willst du sie oft lieber nicht spüren?

Liebst du das, was du geschaffen hast –  
auch wenn es nicht perfekt ist?

Liebst du dich –  
in deiner Einzigartigkeit?

## Selbstliebe – das größte Geschenk an dich warum Selbstliebe nicht von allein entsteht

Die meisten von uns wachsen nicht mit dem Gefühl auf: „*Ich bin gut, so wie ich bin.*“ Kaum ein Kind bekommt von seinen Eltern oder Bezugspersonen zu hören: „*Du bist wunderbar und ein Geschenk.*“ Stattdessen erleben wir oft Vergleiche und Kritik, übernehmen Urteile, die uns sagen: „*Du musst dich beweisen, um geliebt zu werden.*“ So beginnt die Überzeugung: „*Ich bin nicht liebenswert, so wie ich bin.*“

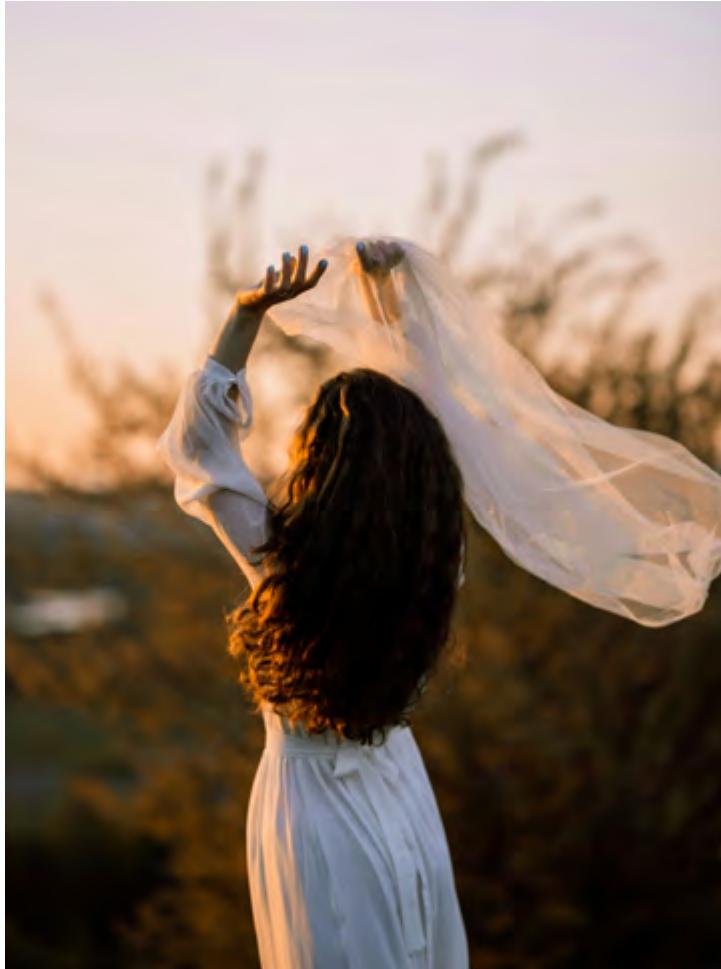
## Das Erbe der Selbstablehnung

Unsere Eltern konnten uns meist nicht beibringen, wie man sich selbst liebt – denn sie hatten es oft selbst nicht gelernt. Warst du als Kind glücklich mit deinen Eltern? Waren sie glücklich mit sich selbst? Auch wenn sie ihr Bestes gaben, konnten sie uns kaum zeigen, wie echtes Glück und Selbstliebe aussehen.

## Dein Geschenk an dich selbst

Wir können dankbar sein und doch einen Schritt weiter gehen. Heute hast du die Chance, dich selbst anzunehmen – mit all deinen Seiten. Selbstliebe ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben, das du bewusst gestalten kannst.

05



## Wer bist du wirklich?

Manchmal fühlen wir uns, als müssten wir uns erst beweisen, um Liebe und Anerkennung zu bekommen. Als wäre es nicht genug, einfach so zu sein, wie wir sind.

*„Ich muss mich anpassen, leisten, gefallen – sonst bin ich nicht liebenswert.“*

Dieser Gedanke sitzt tief. Er lässt uns glauben, dass Liebe etwas ist, das wir uns verdienen müssen. Doch was, wenn du von Anfang an schon genug bist?

07

*„Ich habe Fehler gemacht, Dinge falsch gemacht – wie kann ich mir da vergeben?“*

Unsere Fehler fühlen sich manchmal wie schwere Steine an, die uns runterziehen – sie sind auch Wegweiser, die uns zeigen, wo Wachstum möglich ist.

*„Ich bin zu unsicher, zu ungeschickt, nicht gut genug.“*

Diese Stimmen in deinem Kopf können laut sein, aber sie sind nicht die Wahrheit. Du bist mehr als deine Zweifel, mehr als dein innerer Kritiker – du bist ein einzigartiger Mensch, wertvoll genau so, wie du bist.



## Bewusste Entscheidungen für echte Selbstliebe

Fast alle von uns haben irgendwann unbewusst beschlossen, sich nicht wirklich selbst zu lieben. Selbstliebe beginnt deshalb mit einer bewussten Entscheidung – mit dem Wissen, dass wir selbst die Gestalter:innen unseres Lebens sind. Hier ein paar Beispiele für kraftvolle Entscheidungen, die du heute treffen kannst:

08

*„Ich entscheide mich,  
mich jeden Tag mehr wahrzunehmen –  
meine Gedanken, Gefühle und meinen Körper.  
Ich schenke mir liebevolle Aufmerksamkeit,  
Achtsamkeit und Zeit für mein Inneres.“*

Triff deine neuen Entscheidungen bewusst!

*„Ich übernehme liebevoll die Verantwortung  
für mein Leben – für mein Inneres  
und das, was ich nach außen strahle.  
Ich lerne, mich selbst zu lieben und zu schätzen –  
mein Frau- oder Mann-Sein, meinen Körper  
und das Kind in mir.  
Ich bin meine beste Freundin / mein bester Freund.“*





## Dein innerer Garten – *die Kunst, dich selbst zu pflegen*

Stell dir vor, in deinem Inneren wohnt ein geheimnisvoller Garten. Dort wachsen deine Gedanken wie Pflanzen, manche blühen hell und schön, andere sind wild und unkontrolliert. Wir haben oft vergessen, diesen Garten bewusst zu pflegen.

Unsere Gefühle sind wie das Wetter in diesem Garten – manchmal sanfter Regen, der alles nährt, manchmal Sturm und Gewitter, die Wurzeln freilegen und uns herausfordern. Solange wir diese Wetterlagen ignorieren oder bekämpfen, staut sich die Energie und Pflanzen verkümmern. Der Körper ist wie der Boden, auf dem dieser Garten steht. Fühlt er sich hart und trocken an, spüren wir das in Form von Spannung, Enge oder Schmerz. Das sind Zeichen, dass irgendwo unter der Oberfläche etwas nicht gesehen oder gefühlt wurde. Und da ist noch eine Stimme, die unser Herz spricht. Sie flüstert uns zu, welche Wege lebendig und stimmgig sind – und welche uns wegführen.

Jedes Mal, wenn wir diese Stimme überhören und „Ja“ sagen, obwohl das Herz „Nein“ ruft, schließen wir die Tür zu unserem inneren Garten ein kleines Stück zu.

Die wichtigste Beziehung, die wir hegen dürfen, ist die zu uns selbst – zu diesem inneren Garten voller Leben, Wetter und leiser Stimmen. Nur wenn wir ihn achtsam pflegen, kann aus dem wilden Dickicht eine blühende Oase werden.

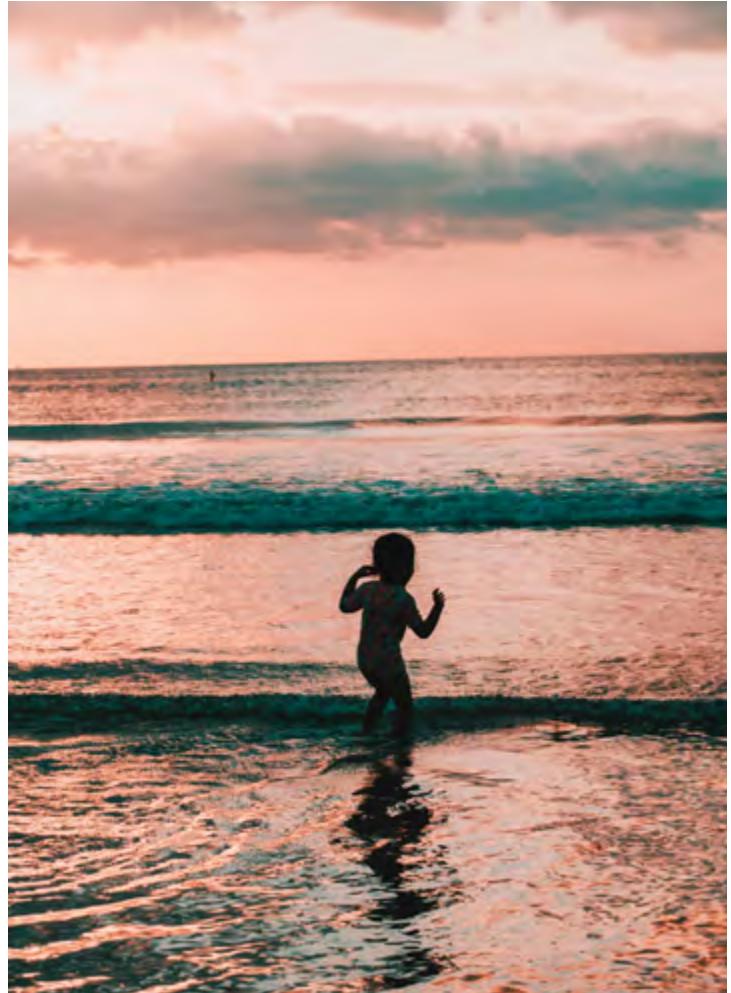
## In dir lebt ein kleines Kind – *das deine Liebe braucht*

Wenn du lernen möchtest, dich selbst zu lieben, dann beginnt alles mit deinem inneren Kind. Dieses kleine Mädchen oder der kleine Junge in dir trägt oft die tiefsten Wunden – das Gefühl, nicht genug zu sein oder nicht geliebt zu werden. Es hat einst gelernt, sich selbst Liebe zu verweigern, weil es glaubte, sich ständig beweisen zu müssen: „*Ich darf nicht falsch, schlecht oder unzulänglich sein, wenn ich geliebt werden will.*“

12

Die starken Gefühle, die uns manchmal überwältigen, Angst, Wut, Scham, Schuld, Eifersucht oder Ohnmacht – sind oft genau die Emotionen, die dieses Kind damals nicht zeigen durfte. Jahrzehnte später tauchen sie wieder auf, damit du ihnen endlich begegnen und sie verwandeln kannst.

Gönn dir Momente der Ruhe und lade dein inneres Kind zu dir ein – zum Beispiel durch geführte Meditationen oder liebevolle Gespräche mit dir selbst. Dieser vergessene Teil in dir sehnt sich nach Zuwendung, Geborgenheit und der Freiheit, wieder zu lachen, zu spielen und einfach Kind zu sein. Wenn du deinem inneren Kind heute diese Liebe schenkst, öffnest du dir selbst die Tür zu mehr Freude, Leichtigkeit und Neugier im Leben.





## Danke deinem Körper – und lerne, ihn zu lieben

Gerade Frauen, aber auch viele Männer kämpfen oft mit ihrem Körper. „*Diesen Körper lieben? Wie soll das funktionieren?*“ fragen sich viele – und das ist völlig verständlich. Dein Körper ist ein wahres Wunder: ein lebendiges, hochintelligentes System aus über 80 Billionen Zellen, das unermüdlich für dich arbeitet – jede Sekunde, ohne Pause. Er nimmt alles wahr, was du denkst, fühlst und tust. Dein Körper ist dein größter Verbündeter und Helfer, auch wenn er keinen eigenen Willen hat. Sein Zustand spiegelt wider, wie du mit dir selbst umgehst. Was du heute im Spiegel siehst, ist das Ergebnis deiner Gedanken und Handlungen. Deshalb macht es keinen Sinn, deinen Körper oder sein Erscheinungsbild zu verurteilen. Stattdessen sehnt er sich nach drei großen Geschenken von dir:

Erstens: ein freudiges Ja zu dir selbst – zu deinem Leben in diesem Körper und zu deinem Frausein oder Mannsein.

Zweitens: Dankbarkeit und Anerkennung für all die unsichtbaren Leistungen, die dein Körper täglich vollbringt.

Drittens: eine bewusste, liebevolle Verbindung zu ihm – wie zu einem treuen Freund, dem du aufmerksam zuhörst und mit dem du sorgsam umgehst.

Wenn du deinen Körper auf diese Weise wertschätzt, beginnst du, ihn wirklich zu lieben – und damit dich selbst.

## Du hast dein Bestes gegeben

In uns allen lebt ein innerer Kritiker – ein strenger Richter, den wir oft selbst durch unsere Selbstzweifel und Vorwürfe genährt haben. Er will uns glauben machen, dass wir vieles falsch gemacht hätten... doch das stimmt nicht.

Jeder von uns hat immer genau das getan, was in dem Moment möglich und richtig erschien – so gut, wie wir es konnten. Heute sehen wir manches vielleicht anders, aber damals war es unser Bestes.

16

Wenn du bereit bist, dein Leben neu auszurichten und dir selbst liebevoll zu begegnen, dann kann dich nichts aufhalten. Es ist Zeit, Frieden zu schließen mit deiner Vergangenheit – mit all deinen Entscheidungen und Schritten, die dich bis hierhergebracht haben.

Du hast die Freiheit, jederzeit neue Wege zu wählen, ganz egal, wie alt du bist oder wie festgefahren sich dein Leben gerade anfühlt. Nimm deine Selbsturteile zurück und sage dir:

*„Ich habe mein Bestes gegeben.“*

Erkenne das an und schenke dir selbst Wertschätzung und Respekt für deinen Weg. Dieser innere Frieden ist eine starke Grundlage – für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und ein glückliches Leben.

## Befreie dich – *und finde Frieden mit deiner Herkunft*

Erkenne, dass auch deine Eltern, Geschwister und all die Menschen, die dich auf deinem Weg begleitet haben, ihre eigenen Kämpfe hatten. Sie handelten oft aus Unwissenheit, geprägt von Selbstzweifeln und ohne Anleitung, wie man wirklich glücklich leben kann. Genauso wie du dir selbst verzeihst, darfst du auch ihnen zugestehen, dass sie ihr Bestes gegeben haben – trotz aller Fehler und Unvollkommenheiten.

Ein großes Geschenk an dich selbst ist es, dich aus den alten Verstrickungen mit Familie, Ex-Partnern und anderen Menschen zu lösen und inneren Frieden mit ihnen zu finden. Solange das nicht gelingt, wiederholen sich oft die Muster und Erfahrungen aus der Kindheit in deinem heutigen Leben. Du ziehst unbewusst Menschen in dein Leben, die diese alten Geschichten widerspiegeln – Stellvertreter für alte Verletzungen und ungelöste Konflikte.

Mache dir bewusst, dass du diesen Kreislauf durchbrechen kannst und dich von diesen Bindungen lösen.

Unterstützung findest du in geführten Meditationen und meinem Buch „ETERNITY ERFAHRUNGSRÄUME“ die dir helfen, diesen inneren Frieden zu entdecken und deine Freiheit zu finden.

17

## Zeit mit dir selbst – ein Geschenk der Selbstliebe

Viele Menschen empfinden das Alleinsein als schwer. Sie fühlen sich schnell einsam oder werden von all den Gefühlen überwältigt, die in der Stille auftauchen. Unruhe, Unzufriedenheit, Ärger oder Ängste – oft sind das alte Begleiter aus der Kindheit, die lange in uns schlummerten und nun an die Oberfläche drängen.

Das bewusste, genussvolle Zusammensein mit dir selbst gehört zu den kostbarsten Momenten wahrer Selbstliebe. Schenke dir deshalb jeden Tag Zeit, nur mit dir. Spüre, was dir gut tut und dich nährt. Schon eine halbe Stunde täglich kann viel bewirken. Und gönn dir mindestens einen Abend pro Woche, an dem du ganz bei dir bist – deinem Innenleben Aufmerksamkeit schenkst und dich liebevoll umsorgst.

Vielleicht findest du Freude in guter Musik, einem inspirierenden Buch, einem Spaziergang in der Natur, einer Meditation oder beim Schreiben in dein Tagebuch.

Manchmal darf es auch ein ganzes Wochenende sein, das du nur mit dir verbringst. Such dir einen ruhigen Ort in der Natur, genieße die Stille, die Spaziergänge, und vermeide Ablenkungen wie TV, Internet oder Smartphone. Wer sich selbst nicht gern und mit Freude begegnen kann, wird auch für andere schwer erfahrbar und oft anstrengend.

Wenn du nur einen Partner hast, um nicht allein zu sein, ist das keine echte Liebe – weder für dich selbst noch für den anderen.



## **Erlaube dir – auch mal Schwäche zu zeigen**

Viele von uns haben irgendwann – oft ohne es zu merken entschieden: „Ich muss stark sein, Schwäche darf nicht sein.“ Das ist verständlich, doch diese Haltung kann uns ganz schön zusetzen, denn genau das, was wir in uns ablehnen, lässt uns das Leben manchmal auf überraschende Weise spüren und zeigt sich stärker, als wir denken.

Deshalb lade ich dich ein, diese alte Haltung loszulassen und neu zu wählen:

20

„Ich bin kraftvoll, und ich darf auch verletzlich sein.“

Die wirkliche Stärke liegt darin, sich mit all den Seiten zu akzeptieren, die wir früher verstecken oder abweisen wollten, auch mit den schwachen Momenten.

Fühlst du dich oft überfordert und alleine?

Dann gönn dir den Mut, dir Unterstützung zu holen. Wenn deine Freunde nicht helfen können, gibt es viele erfahrene Begleiter, die dich auf deinem Weg liebevoll begleiten können.

Sei ehrlich zu dir selbst und anderen – auch wenn es schwerfällt. Hör auf, eine Maske aufzusetzen und so zu tun, als wäre

alles in Ordnung, wenn es das gerade nicht ist. Zeig dich mit all deiner Verletzlichkeit, besonders den Menschen, die dir nahestehen, denn genau in diesen Momenten entsteht echte Nähe und Vertrauen – und du gibst anderen die Erlaubnis, auch sie selbst zu sein.

## **Aus Liebe zu dir – Nein sagen lernen**

In der Kindheit haben nur wenige von uns gelernt, „Nein“ zu sagen, wenn unser Herz leise flüstert: „Das fühlt sich nicht richtig an, hier fehlt die Freude.“ Deshalb haben viele von uns im Laufe des Lebens immer wieder Ja gesagt, obwohl das Innere etwas anderes spürte – ein Widerspruch, der uns oft das Gefühl gibt, uns selbst nicht treu geblieben zu sein. Es ist kein Wunder, dass wir uns dadurch manchmal selbst im Stich gelassen fühlen und auch andere uns vielleicht verlassen haben.

Wer beginnt, sich selbst wirklich zu lieben, beendet diesen inneren Verrat. Er oder sie trifft die bewusste Entscheidung, den eigenen Gefühlen und dem eigenen Herzen zu folgen – auch wenn das Mut verlangt. Jetzt lade ich dich ein, ehrlich hinzuschauen:

*Was fühlt sich für dich gerade nicht mehr richtig an?  
In welchen Bereichen lebst du vielleicht nicht so, wie du es wirklich möchtest?*

21

Mache dir bewusst, ob du dich noch zu oft für andere aufopferst oder aus Angst vor Ablehnung nicht deinem Herzen folgst.

*Wo in deinem Leben spürst du,  
dass Veränderungen nötig sind?*

## **Selbstliebe ist kein Egoismus**

22

Oft wird Selbstliebe missverstanden und als versteckter Egoismus oder sogar Narzissmus abgetan. Manche sprechen sogar vom „Selbstoptimierungswahn“. Besonders Gruppen, die von uns abhängigen Menschen profitieren, haben wenig Interesse daran, dass wir lernen, uns selbst wirklich zu lieben. Wer mit sich selbst im Reinen ist, lässt sich nicht so leicht gegeneinander ausspielen oder manipulieren. Außerdem kaufen Menschen, die sich selbst wertschätzen, nicht aus Frust oder Ablenkung unnötig viel. Menschen, die narzistisch handeln, versuchen oft verzweifelt, von außen das zu bekommen, was sie sich selbst nicht geben können.

Selbstliebe bedeutet auch, andere anzunehmen, auch wenn wir sie nicht verstehen. Wenn du dich selbst liebst, bist du vielleicht nicht mehr so „pflegeleicht“ für andere – und manche reagieren dann zurückhaltend oder sogar ablehnend. Das passiert häufig gerade bei Menschen, die sich selbst noch schwer tun, sich anzunehmen.

Wenn du solche Reaktionen erlebst, halte dein Herz offen – auch für die verletzten Kinder in diesen Menschen. Vielleicht verstehen sie erst später, warum du auf einmal so strahlst und neugierig werden, was sich bei dir verändert hat.

Selbstliebe wirkt sich nicht nur auf dich aus – sie beeinflusst auch, wie du mit anderen umgehst. Sie ist nicht nur ein Geschenk an dich selbst, sondern auch eine Grundlage für echte Nächstenliebe.

## **Mehr Ruhe und Kraft im Alltag – wie du mit kleinen Pausen dein Leben bewusst gestaltest**

23

Viele Menschen fühlen sich abends erschöpft und ausgelaugt. Kennst du das Gefühl, wenn die Energie einfach nicht mehr reicht und du kurz davor bist, auszubrennen? Häufig liegt das daran, dass wir im Alltag zu wenig auf uns achten und uns von äußeren Einflüssen steuern lassen. Wir hetzen von Termin zu Termin, erledigen Dinge, die uns nicht wirklich erfüllen und verlieren dabei schnell den Kontakt zu uns selbst. Dabei bietet jeder Tag tausend bewusste Minuten – Zeit, die du nutzen kannst, um bewusst innezuhalten und neue Kraft zu tanken. Regelmäßige Pausen sind wie der Rhythmus eines guten Songs, der unserem Leben Struktur und Energie schenkt.

Du musst keine großen Auszeiten nehmen – es genügen kleine Momente, in denen du bewusst auf dich achtest.

Hier ein paar Inspirationen, wie du deinen Alltag mit mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge bereichern kannst:

#### **Tief durchatmen**

Nimm dir eine Minute Zeit, um ganz bewusst tief ein- und auszuatmen. Spüre, wie die Luft deine Lungen füllt und wieder entweicht.

#### **Sinne öffnen**

Höre aufmerksam auf die Geräusche um dich herum – das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes, das Klirren einer Tasse.

**24 Sanfte Bewegung**  
Dehne dich zwischendurch kurz am Schreibtisch oder strecke die Arme gen Himmel. Bewegung bringt frischen Schwung und löst Verspannungen.

#### **Dankbarkeit spüren**

Überlege dir drei Dinge, für die du heute dankbar bist – das kann etwas Kleines oder Großes sein. Dieses bewusste Nachdenken bringt deinen Fokus auf das Positive.

#### **Genussmomente schaffen**

Nimm dir Zeit, um eine Tasse Tee oder Kaffee ohne Ablenkung zu genießen. Schmecke jeden Schluck und lass die Ruhe auf dich wirken.

#### **Naturliebe**

Geh für ein paar Minuten nach draußen, spüre den Boden unter deinen Füßen, sieh dir die Wolken an oder beobachte die Farben der Natur.

#### **Kreatives**

Schau dir ein Bild an, höre ein Lieblingslied oder zünde eine Kerze an – kleine Rituale, die dir helfen, zur Ruhe zu kommen.

#### **Digital Detox**

Schalte dein Handy für eine kurze Zeit aus oder lege es bewusst beiseite, um ganz bei dir zu sein.

In einer Welt, die uns oft zu mehr Geschwindigkeit und Leistung antreibt, ist es wichtig, dem inneren Drang „Keine Zeit!“ nicht blind zu folgen. Vielmehr solltest du dich fragen: *Bin ich wirklich präsent? Bin ich hier, im Moment?*

Wer regelmäßig solche kleinen Pausen in seinen Alltag einbaut, stärkt nicht nur seine mentale und körperliche Gesundheit, sondern findet auch zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Oft ist es das bewusste Innehalten, das uns hilft, den Blick für das Wesentliche zu schärfen und wieder zu uns selbst zurückzufinden.

Wenn wir das nicht freiwillig tun, holt uns das Leben manchmal auf andere, unangenehme Weise ein – durch Stress, Krankheit oder andere Grenzen. Deshalb ist es eine Form von Selbstliebe, sich immer wieder bewusst Zeit für sich zu nehmen und die innere Mitte zu pflegen.

25



**Erfolg folgt –**  
*wenn du deinem Herzen folgst.*



## **Hör auf, Zielen hinterherzurennen –** *Lebe aus dem Herzen*

Viele Coaches vermitteln uns, dass wir unbedingt Ziele brauchen und ständig hinter ihnen herlaufen müssen. Das hat oft wenig mit Selbstliebe zu tun, sondern kann uns sogar unglücklich machen und in ein Burnout treiben.

Glück und Erfolg entstehen nicht dadurch, dass du von einem Ziel zum nächsten hetzt. Sobald du ein Ziel erreicht hast, wird sofort das nächste gesetzt – es gibt keine Pause, keine Zeit zum Durchatmen, keine echte Erfüllung. Diese ständige Jagd nach „mehr“ und „besser“ kann vor allem bei Männern zu großem körperlichem und seelischem Stress führen und viele Erkrankungen begünstigen.

27

Erfolg kommt dann, wenn du deinem Herzen folgst. Und dein Herz arbeitet nicht mit starren Zielen, sondern mit Gefühlen und Qualitäten: Freude, Liebe, Leichtigkeit, Verbundenheit, Mitgefühl und ähnlichem. Statt dich also auf konkrete Ziele zu fixieren, frage dich lieber: *Welche Werte und Qualitäten möchtest du heute und jeden Tag leben?*

Wenn du dein Leben nach diesen inneren Qualitäten ausrichtest, gibst du deinem Weg eine tiefere Bedeutung und entkommst dem Hamsterrad der permanenten Zielverfolgung. Erfülltsein entsteht durch das bewusste Erleben und Gestalten des Weges selbst.

Beispiele, wie du dein Leben mehr aus dem Herzen gestalten kannst:

Statt dir einen harten Zeitplan zu machen, plane jeden Tag einen Moment für Freude ein – ein Lachen mit Freunden, ein Hobby, das du liebst, oder einfach bewusst Zeit für dich. Ersetze:

*„Ich muss dieses Ziel erreichen.“*

durch

*„Ich zeige heute mehr Mitgefühl für mich und andere.“*

28

Überlege dir, wie du Leichtigkeit und Freude in deinen Alltag bringst – vielleicht durch Musik, Tanzen oder einen Spaziergang im Grünen. Wenn du merkst, dass du dich zu sehr unter Druck setzt, halte inne und frage dich:

*„Was würde mein Herz jetzt brauchen?“*

Statt dich auf Ergebnisse zu fokussieren, feiere kleine Fortschritte und die Momente, in denen du ganz im Jetzt bist.

*Selbstliebe ist ein Weg, kein Sprint.*

Setz dich nicht unter Druck, dich innerhalb kurzer Zeit vollkommen zu lieben. So eine Erwartung kann schnell zu Stress führen und blockiert eher, als dass sie hilft. Selbstliebe

ist vielmehr eine bewusste Entscheidung, die du jeden Tag aufs Neue treffen kannst – eine freundliche Haltung dir selbst gegenüber, die du Stück für Stück entwickelst.

Das Leben ist für mich eine Reise zu unserem wahren Selbst, eine Entdeckungsreise zu dem, was uns wirklich ausmacht. Liebe ist dabei der wichtigste Begleiter, der uns auf diesem Weg trägt.

Es ist völlig normal, dass du nicht immer nur vorankommst, sondern auch mal zurückfällst oder alte Gewohnheiten wieder auftauchen. Dein Körper zeigt dir meist sehr deutlich, wenn etwas nicht stimmt und du dir selbst gerade nicht gut tust. Dann ist es Zeit, innezuhalten und dich daran zu erinnern, dass du dich jederzeit fürs Mitgefühl mit dir selbst entscheiden kannst.

Sei geduldig und liebevoll mit dir, vor allem auch mit deinem inneren Kind, das vielleicht noch verletzt ist. Erlaube dir Fehler und Schwächen und schenke dir selbst Verzeihung, wenn du dich mal wieder kritisch behandelst. Selbstliebe heißt nicht, perfekt zu sein, sondern immer wieder sanft zu dir zurückzukehren.

29

## Die Essenz des Lebens – *Liebe als unser wahrer Schatz*

Unser Dasein in diesem Körper ist begrenzt – und genau das macht jeden Moment so einzigartig und kostbar.

Täglich haben wir die Möglichkeit, die Schönheiten und Freuden, die uns die Natur schenkt, bewusst wahrzunehmen und zu feiern. Dieses wundervolle Geschenk des Lebens möchte gelebt, genossen und geteilt werden – mit uns selbst und den Menschen um uns herum.

30

Jeder Tag ist wie ein kleines eigenes Leben, das darauf wartet, mit Achtsamkeit und Herzenswärme gefüllt zu werden. Wenn du jeden Tag mit Liebe zu dir selbst und anderen gestaltest, erschaffst du einen Schatz, den dir niemand nehmen kann.

Am Ende unserer Zeit hier auf Erden nehmen wir keine Besitztümer mit – weder Geld, noch Titel oder Auszeichnungen. Was bleibt, sind die kostbaren Erinnerungen und die Liebe, die wir in unserem Herzen getragen haben. Die wichtigste Frage, die sich uns am Lebensende stellt, lautet deshalb:

„Wie viel Liebe habe ich gegeben und erfahren?“

Denn ohne Liebe verliert alles andere seine Bedeutung.



*folge deinem Herzen*



EE



Georgiana-Andreea Aanei schreibt, um Räume zu öffnen, um das Unsagbare in Worte zu fassen. Als Visionärin inspiriert sie mit ihrem Wirken – insbesondere durch ihr Buch *ETERNITY ERFAHRUNGSRÄUME* – in dem sie alle einlädt, in die Tiefen der Existenz einzutauchen.

Dieses Werk ist eine poetische Erkundung der unendlichen Wahrheit darüber, wer wir wirklich sind – jenseits aller Etiketten, Rollen und Begrenzungen. Diese Erfahrungs-räume sind Frequenzen. Eine Verdichtung all dessen, was je gefühlt, gedacht, geliebt, verloren, gefunden und erkannt wurde. Sie tragen die Erinnerung an das, was immer war – und immer ist – in der Gegenwart des immer-Jetzt.

*„Wir sind Räume des Lebens.  
Wir sind Atemzüge der Ewigkeit,  
die sich in dieser Welt spiegeln.“*

– Georgiana-Andreea Aanei

# **Wurzeln im Herzen –**

*wie Selbstliebe dich trägt*

Georgiana-Andreea Aanei



weitere Informationen findest du unter:  
[www.eternitiespaces.com](http://www.eternitiespaces.com)