



## WIE DU MEHR SELBSTLIEBE ENTWICKELST (Von Marc Galal)

Das ist die Basis und der Ursprung für Selbstverwirklichung und Erfolg.

[https://www.youtube.com/watch?v=dFeUU1NBL\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=dFeUU1NBL_w)

Wie du mehr **Selbstliebe** entwickelst:

1. **Pflege dich!**
2. **Mach dich hübsch!**

### Neue Affirmation:

(So steigt **Selbstwertgefühl**)

3. **Ich bin es wert;**  
**Ich bin liebeswert;**  
**Ich bin es wert, geliebt zu werden;**  
**Ich bin voller Selbstliebe.**

Das ist die Basis und der Ursprung für Selbstverwirklichung und Erfolg.

Ein Problem, dass viele Leute immer wieder haben:  
Übergeordnete Metainformation. Die Glaubenssätze.  
Hauptproblem ist Selbstliebe bei folgenden 5 Sachen:  
(Als NLP-Trainer kann ich, Marc Galal, das sagen).



So verändert sich dein Leben immer mehr.

**4. Frag deine Eltern, wenn sie dich nie geliebt haben:**

**WÜRD E S D I R W A S A U S M A C H E N , W E N N I C H T O D W Ä R E ?**

- Klar würde es mir was ausmachen.
- Warum würde es dir was ausmachen?
- Weil sie dich lieben. Sie haben nur nicht gelernt und wissen nicht wie man es zeigt.

**5. Mache dir eine Liste mit Gründen, warum du liebenswert bist.**

- Lies es dir dann mehrmals durch. Immer wieder.  
Wenn es dir nicht gut geht. Lies diese Liste immer wieder durch.

**Warum bist du liebenswert? Warum bist du liebenswert?**

**6. Frag dich selbst in deinem Herzen!**

- **Bist du liebenswert?** Ganz tief in deinem Herzen.  
Dann wirst du mit hoher Wahrscheinlichkeit sagen: „JA“.  
Du bist in deinem Herzen von Herzen liebenswert. Nur du hast es vielleicht von 1, 2, 3 Leuten nicht erfahren. Von deinen Verwandten oder Bekannten. Von deiner Umgebung da zu wenig bekommen.

- **Bist du ein guter Mensch?**

Wenn „JA“, dann bist du liebenswert.

Dann **weißt** du **es**, dass du liebenswert bist. Dann **brauchst** du **nicht** die **Bestätigung von anderen**.

**Regel: Die Vergangenheit ist vergangen. Die kannst die Vergangenheit nicht ändern. Du kannst der Vergangenheit nur eine neue Interpretation geben. Das zu verstehen, und da es zu verändern.**

Die Selbstliebe verändert alles. Und wenn du ganz tief in deinem Herzen dir sagst: „**Das du liebenswert bist. Das du ein guter Mensch bist.**“

Dann bist du liebenswert.

Dann **brauchst** du auch **keine Bestätigung von außen**, dass du **liebenswert** bist.

Weil du die **Bestätigung von innen** hast.

Und das ist das entscheidende:

**Von innen ist die Bestätigung da, um sich vollkommen zu lieben.**

