



Wichtige Idee:

Selbstliebe
ist genau so
wichtig, wie
Ernährung
oder Sport

FlowFinder.

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

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:

WÜRDEN ES DIR WAS AUSMACHEN, WENN ICH TOT WÄRE?

- 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.

