

## *7. Tag - Wenn du dich bedingungslos selbst liebst..*

---

Meistens nutzen wir die „Was wäre, wenn...-Frage“ im negativen Kontext. Zum Beispiel – Was wäre, wenn ich mich damals anders entschieden hätte? Heute machen wir das anders. Wir nutzen die Frage für das zukünftige und weitere Aufblühen deiner Selbstliebe. Die Methode stammt aus der systemischen Psychotherapie und ist für ihre besonders schnelle Wirksamkeit bekannt. Beantworte die Fragen unbedingt schriftlich. Falls dir bei einer Frage nichts einfällt, kannst du sie überspringen. Nimm dir für diese Übung ausreichend Zeit. Sie zeigt dir den nachhaltigen Weg zu deiner Selbstliebe.

### *Wenn ich mich zu 100% selbst liebe...*

Stell dir bitte Folgendes vor: Du wachst morgen auf und deine Selbstliebe-Level liegt bei 100%. All deine Selbstzweifel sind Geschichte. Du fühlst dich frei, selbstsicher und absolut wohl in deiner Haut.

- Woran würdest du als erstes, morgens gleich nach dem Aufwachen, merken, dass du dein Selbstliebe-Ziel erreicht hättest?
- Was wäre anders? Was wäre neu?
- Was würdest du anders machen? Was würdest du dich trauen?
- Was würdest du nicht mehr machen? Was hättest du losgelassen?
- Was würde sich zum Positiven wenden?
- Was würdest du denken und sagen? Über dich selbst und andere?

Wenn du alle Antworten ausführlich notiert hast, mach eine Pause. Sieh dir deine Notizen nach einer Weile erneut an und stelle dabei fest, dass deine eigenen Antworten teilweise sehr konkrete Handlungsschritte enthalten. Markiere alle Handlungs- bzw. Veränderungsschritte mit einem Leuchtstift und lege dir durch sie deine Anleitung zu mehr Selbstliebe zurecht.

### *Noch viel mehr Selbstliebe*

Wenn beschlossen hast, dass Selbstliebe genau das ist, das du weiter stärken möchtest, um endlich das Leben zu führen, das du dir wünschst, so lade ich dich herzlich ein, gemeinsam mit mir im April

mit meinem brandneuen, interaktiven Selbstliebe-Online-Lehrgang durchzustarten. Hier erfährst du mehr dazu – [www.honigperlen.at/selbstliebe-trainer](http://www.honigperlen.at/selbstliebe-trainer) - und du kannst dich bereits vormerken lassen.

PS.: Wenn du magst, kannst du auch eine Prüfung ablegen und durch meinen Lehrgang zum Selbstliebe-Trainer werden.

*Von Herzen, deine Melanie*