

Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!



Inspirationsbrief

Nr. 1, 2023

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die es sich wert sind, sich mehr als alle anderen zu lieben:

Wie gross ist deine Selbstliebe?

Wenn du wissen möchtest, wie sich Selbstliebe anfühlt, lade ich dich zum Weiterlesen ein.

Opferst du dich für deine Liebsten oder im Geschäft auf, wobei keine Energie mehr für deine eigenen Bedürfnisse übrigbleibt? Kannst du gut Nein-Sagen und/oder einfach jemanden um Hilfe bitten? Lebst du deinen ganz eigenen Seelenplan, nämlich genau das zu tun, was dir im Leben am meisten Freude macht und dein Herz höherschlagen lässt? Nein?! Dann ist es höchste Zeit dich (einmal mehr) achtsam zu beobachten, woran das liegen könnte. Ich zum Beispiel habe vor fast zehn Jahren den Entschluss gefasst meinen Job zu kündigen und noch einmal ganz von vorne anzufangen. Bewusst begann ich kurz darauf an der Heilpraktikerschule Luzern mein Studium zur Diätistin West-TCM und Komplementärtherapeutin in der Methode Shiatsu. Ohne die MitHilfe meines Mannes hätte ich diesen Neustart nicht geschafft. Was ich sagen möchte: Es ist NIE zu spät um das eigene Leben umzukrempeln und einen ersten Schritt zur Selbstliebe zu tun.

Eine wichtige Erkenntnis dazu ist zum Beispiel, «ich bin in einem Hamsterrad gefangen, und benötige dringst Hilfe». Dir Nahestehende warten unter Umständen schon längst auf dein Erwachen und darauf, dir beistehen zu können. **Bitte** diese **um Hilfe!** Sie werden nichts freudiger tun als mit dir den längst notwendigen Wandel einzuleiten, sprich, aus dem Hamsterrad auszubrechen. Erkenne, dass du Hilfe benötigst und nimm sie einfach an. **Sei egoistisch, denn Selbstliebe ist eine gesunde Art des puren Egoismus!** Nur mit dieser Einstellung wird sich in deinem Leben etwas in Bewegung setzen. Alles scheint einfacher zu sein, Energien dürfen plötzlich wieder fliessen, Freude und Glück kehren in dein Leben zurück. Dieser positive Effekt springt wie ein Funke auf deine Gesundheit (!), deine Beziehung zu dir selbst und deiner PartnerIn, die sich evtl. von einer lieblosen zu einer liebevollen wandelt, und auf viele andere Bereiche deines Lebens über.

Hast du Lust an einer kurzen doch herzerfüllenden Übung mitzumachen? Dann bitte deine Liebste, deinen Liebsten oder dein Kind bei folgender Übung mitzumachen: die **Selbstliebe-Übung**. Sie läuft folgendermassen ab: Bevor du dein Gegenüber umarmst, teilst du ihm mit: «Du bist die wichtigste Person in meinem Leben.» Dann umarmt ihr euch. Anschliessend schildert erst die umarmte Person, wie sie sich während der Umarmung gefühlt hat, danach

du. Dann sagst du deinem Gegenüber: «Ich bin die wichtigste Person in meinem Leben.» Jetzt umarmt ihr euch ein zweites Mal und dein Gegenüber schildert dir wiederum als erstes seine Gefühle. Lass dich/euch überraschen! Die Rollen könnt ihr anschliessend tauschen. Hast du die Übung gemacht? Vielleicht möchtest du dieses Gefühl nicht mehr missen. Dann bleib dran, denn der erste kleine doch umso wichtigere Schritt hast du bereits getan. Wenn du auf der Suche nach mehr Selbst-Bewusstsein, Authentizität, Respekt, Reife, Einfachheit, Selbstliebe, Bescheidenheit, Bewusstheit, Herzensweisheit und das Leben an sich selbst bist (ganz eindrücklich Charlie Chaplins Lebenserkenntnisse: «Als ich mich selbst zu lieben begann»), dann mach den zweiten oder bereits den dritten Schritt und melde dich einfach und bequem per Handy (079 630 62 50) oder E-Mail (info@karinnicolai.ch) bei mir an.

Gönn dir eine Portion Selbstliebe, indem du dich bei mir auf den Futon legst um **dich und deine ganz eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen. Finde dabei zu dir selbst!**

Erfüllende, liebevolle und fröhliche Grüsse

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)