

## **Das eigene Selbst umarmen – Sich dem Selbst verpflichten**

Wenn du bereit bist, negative, selbstquälerische Verhaltensweisen loszulassen, wenn du aufhören willst, es anderen immer recht zu machen, dann musst du bereit sein, zu dir zu stehen, ganz gleich wie andere darauf reagieren.

Du musst ganz tief nach innen gehen und dich und all deine Bedürfnisse bejahen, denn nur du allein weißt, wie du zu leben hast. Nur du allein weißt, was du wirklich brauchst und was dich glücklich macht.

Schiebe die Vorstellungen und Meinungen anderer beiseite und bleibe fest in deiner Integrität verankert.

Stehe zu deinen Gefühlen. Nimm dein Leben in deinen Besitz.

Verbinde dich mit deinem inneren Selbst.

Finde die Quelle der Energie, Kraft, Weisheit und Liebe in dir selbst und lebe aus diesem inneren Zentrum heraus.

Schenke dir die Zeit um dich mit deiner eigenen Energie zu verbinden.

Du kannst dein Leben nicht in deinen Besitz nehmen, wenn du dich immer für deine Wünsche entschuldigst oder danach strebst, von anderen geliebt und anerkannt zu werden. Nur du selbst kannst dir dies geben.

Nimm dir Zeit zu atmen und dich mit der Quelle allen Lebens zu verbinden.

Nimm dir Zeit zu sein.

Nimm dir Zeit, deine innere Freude und Kraft zu entdecken und sei ihr verpflichtet.

Hör auf, im Aussen zu suchen.

Nimm dir jeden Tag Zeit um nach innen zu gehen.

Sei dir selbst verpflichtet.

Wie sonst kannst du dein wahres Selbst finden?

Es ist sehr wichtig, dass du deine Gefühle anerkennst.

Höre nur einen Moment lang auf,  
ausserhalb von dir selbst nach Erfüllung zu suchen.

Tu, was dich glücklich macht.

Stelle es nicht in Frage und entschuldige dich nicht dafür.

Sorge grosszügig und liebevoll für dich selbst.

Verwöhne dich.

Gib dir auf allen Ebenen deines Seins Energie und Aufmerksamkeit.

Mache keine Kompromisse. Sei nur dir selbst verpflichtet.

Reserviere jeden Tag eine Stunde nur für dich.

Dann weite dies aus und schenke dir einen Tag pro Woche.

Mache dir diese Zeit selbst zum Geschenk.

Auf diese Weise wirst du dich selbst besser kennen lernen.

So entwickelst du eine verlässliche Beziehung zu dir selbst.

Wenn du dir selbst nicht verpflichtet bist,  
wird aus deinem Leben nichts Sinnvolles hervorgehen.

Und wie kannst du jemand anderem verpflichtet sein,  
wenn du nie dir selbst verpflichtet warst?

Erscheint es Dir egoistisch,  
sich dem eigenen Selbst verpflichtet zu fühlen?

Wenn ja, musst du zunächst verstehen, dass es nicht möglich ist,

andere zu verletzen oder ihnen etwas zu nehmen,  
wenn du dich selbst und deine Bedürfnisse achtest.

Wenn sich andere von deiner Verpflichtung  
dir selbst gegenüber irritiert fühlen,  
so ist das immer ein Hinweis darauf,  
dass diese Menschen sich selbst nicht lieben und sich selbst verleugnen.  
Wie könnten sie dich jemals ermutigen, zu dir selbst zu stehen?  
Ihre Meinungen und Vorstellungen würden dich immer von dir selbst wegführen.  
Sei nicht töricht,  
Deine Zeit und Energie an solche Menschen zu verschwenden.  
Menschen, die sich selbst nicht lieben und sich selbst verleugnen,  
versuchen andere oft zu manipulieren,  
weil sie glauben, die anderen könnten ihnen was geben,  
was sie sich selbst nicht geben können.  
Doch ein anderer Mensch kann dir aber nur geben,  
was du dir auch selbst geben kannst,  
denn er ist nur ein Spiegel.  
Alles, was du von anderen bekommen kannst, hast du bereits in dir,  
sonst könnte sich diese Spiegelung nicht in Deinem Leben zeigen.  
Die Wahrnehmung, dass andere dir etwas geben oder nehmen können,  
ist eine Illusion. Niemand kann dir geben, was du nicht bereits hast;  
und niemand kann dir nehmen, was du in dir trägst.  
Nur Illusionen können gegeben oder genommen werden.  
Nur Urteile, Interpretationen, Meinungen, Komplimente und  
Anerkennung können gegeben und wieder genommen werden.  
Wenn du diese Geschenke annimmst, nur um dein Selbstwertgefühl aufzubessern,

musst du darauf gefasst sein, dass sie dir jeden Moment wieder entrissen werden.  
Es bedeutet, Wert auf etwas Wertloses zu legen.

Wenn du auf Treibsand baust, brauchst du dich nicht zu wundern,  
wenn dein Haus vom ersten Sturm hinweggefegt wird.

Du also aus dem Häuschen bist!

Du hast nur zwei Möglichkeiten im Leben:

Du kannst dir selbst treu sein oder du kannst dich verleugnen.

Niemand ist verantwortlich für dein Glück oder deinen Mangel daran.

Wenn du dich verleugnest, betrügst du auch andere,

denn jegliche Selbstverleugnung bringt immer Unaufrichtigkeit und  
Unehrllichkeit mit sich.

Wenn du nicht um das bittest, was du wirklich willst,  
und auch das akzeptierst und offen darlegst, was du nicht willst,  
enttäuschst und täuschst du auch andere.

Dieser Kreislauf wird sich solange fortsetzen, bis du aufwachst.

Aufwachen bedeutet aber nicht, Schuld auf den anderen zu projizieren.

Es bedeutet einfach sich zu weigern, ein Opfer zu sein.

Es bedeutet, den Selbstbetrug und die Selbstverleugnung als solches zu erkennen.

*Paul Ferrini aus Stille im Herzen*