

Macht Selbstliebe glücklich?

Der Selbstliebe-Kompass für
ein erfülltes & glückliches
Leben!

Tanja Käfer

Haftungsausschluss

Die Verwendung der Informationen in diesem Buch und die Umsetzung derselben erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Die Autorin kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Umsetzung ergeben, aus keinerlei Rechtsgrund die Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen die Autorin für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung der Informationen in diesem Buch bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Folglich sind auch Rechts- und Schadenersatzansprüche ausgeschlossen. Der Inhalt dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt erstellt und überprüft. Die Autorin übernimmt keine Gewähr und Haftung für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Weiterhin beruht der Inhalt dieses Werkes auf persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Der Inhalt darf nicht mit medizinischer Hilfe verwechselt werden.

Impressum

© Tanja Käfer 2020

Kontakt: Tanja Käfer, Unterberg 18, 8143 Dobl, Österreich

Covergestaltung: Tanja Käfer, Pia Stana | Fotos: pixabay

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

978-3-99118-243-6 (Paperback)

978-3-99118-244-3 (Hardcover)

978-3-99118-245-0 (e-Book)

Printed in Austria

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftlich Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Damian Richter.....7

Vorwort von Tanja Käfer12

Der Lebensweg16

*Deine Geschichte ist von großer
Bedeutung..... 16*

Meine Geschichte 24

Die Lebensaufgabe..... 34

Schluss mit Selbsthass39

Selbsthass 39

Selbstliebe 45

*Woher kommt das geringe
Selbstwertgefühl?..... 57*

Die Kindheit..... 62

*Deine Gefühle haben eine enorme Kraft
..... 68*

Der Selbstliebe-Kompass für ein erfülltes & glückliches Leben!72

*Deine Gedanken bestimmen deine
Gefühle 72*

#1 Selbstliebe-Kompass - Lerne dich zu
verstehen 75

*Umgeb dich mit Menschen, die dich zum
Strahlen bringen!..... 78*

#2 Selbstliebe-Kompass - Übernimm deine
Verantwortung, denn du bestimmst über dein
Gefühlsleben 84

Grenze dich bewusst ab..... 87

#3 Selbstliebe-Kompass - Steig aus der
Fremdenergie deines Gegenübers aus 90

*Verfolge deine Träume und mache
daraus Ziele 94*

#4 Selbstliebe-Kompass - Schreibe deine Ziele
auf! 102

Dein Seelenweg..... 108

#5 Selbstliebe-Kompass - Dein Seelenweg.114

Das Unterbewusstsein 118

#6 Selbstliebe-Kompass – Selbstreflexion . 123

<i>Verpasse nicht deine Glücksmomente!</i>	
.....	127

#7 Selbstliebe-Kompass - Wofür bist du heute dankbar?	133
---	-----

<i>Selbstliebe entsteht aus deinen Gewohnheiten</i>	134
---	-----

#8 Selbstliebe-Kompass - Notiere dir deine eigenen positiven Glaubenssätze, die dich in ein erfülltes Leben bringen.....	140
--	-----

<i>Wie sich Selbstliebe auf deine Beziehung auswirkt</i>	143
--	-----

#9 Selbstliebe-Kompass – Was kannst du tun, um Schwung in eure Beziehung zu bringen?	151
--	-----

<i>Macht Selbstliebe glücklich?</i>	155
---	-----

#10 Selbstliebe-Kompass - Mache die 5-Tages-Challenge um deine Selbstliebe zu stärken	158
---	-----

Über die Autorin	176
-------------------------------	------------

Danke

Ich danke allen Menschen, die mich zu der
machten, die ich bin! Meinen Eltern,
meinem Bruder, meinem Mann Jürgen,
meinen Kindern, Andrea Mittl, Manomind,
Anne-Kristin Holm, Damian Richter,
Freunde, Verwandte, Nachbarn,
LehrerInnen

Vorwort von Damian Richter

Wenn Du einen Wunsch frei hättest, was würdest Du Dir wünschen? Die meisten Menschen antworten auf eine Frage wie diese mit typischen Antworten wie Geld, das Traumhaus, den idealen Partner an der Seite, den Sportwagen oder vielleicht Lebenslange Gesundheit, eine Million auf dem Konto und einen schlanken Körper.

Gleichzeitig fragen sich die meisten Menschen dieser Welt, warum sie so unglaublich unglücklich, unzufrieden und voller Zweifel sind - und dieser Zustand Tag für Tag immer schlimmer wird... Der Grund dafür liegt auf der Hand: Niemand wünscht sich Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein oder Selbstwert, wenn er einen Wunsch frei hat - obwohl diese Eigenschaften die Säulen und Grundpfeiler eines glücklichen und vollkommen erfüllten Lebens sind!

Eigentlich ist es nämlich ganz einfach: Bist Du voller Selbstliebe, bist Du es Dir wert, Dich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Du achtest auf den Tempel Deiner Seele, treibst Sport, hältst Deine Gedanken „sauber“ und kommunizierst wertschätzend mit Dir selbst und Deinen Mitmenschen. Die Folge davon ist mehr Energie in Deinem Körper, das Gefühl von Vitalität und Leichtigkeit und Freiheit, was wiederum dazu führt, dass Du offener und mutiger auf neue Herausforderungen im Leben zugehst und Du sie in den meisten Fällen auch meistest.

Neue, bessere Ergebnisse, fabelhafte Wandlungen und erstaunliche Verbesserungen sind die Folge. Die Energie steigt weiter an und an - und Du sendest ganz neue Schwingungen aus, die wiederum Geschäfts- und Lebenspartner anziehen, die ebenfalls auf einem vollkommen neuen Level „spielen“. Die ebenfalls energiegeladener, selbstsicherer, wertschätzender und liebevoller sind. Die Deinen Wert erkennen, weil sie sich ihres eigenen Wertes ebenfalls

bewusst sind.

Selbstliebe, Selbstwert und Selbstvertrauen sind demzufolge keine normalen „Wünsche“ wie Geld oder das Traumhaus.

Selbstliebe und Selbstwert sind wie eine eigene Wunscherfüllungsmaschine die, wenn sie richtig ausgerichtet ist, jederzeit und unendlich oft und intensiv genau das hervorbringt, was als Wunsch in Dir angelegt ist... Und genau aus diesem Grund ist es so unendlich wichtig, das Thema der eigenen Selbstliebe so schnell wie möglich zu klären (glaube mir, auch ich weiß wovon ich spreche...). Ich selbst war mit 8,35 Millionen EUR verschuldet, weil mein Selbstwert winzig klein und mein Ego riesig groß war... und ich ging durch tiefe Täler der Trauer und des Wachstumsschmerzes, um dort wieder herauszukommen. Heute bin ich finanziell frei und kann sagen, dass ich angekommen bin. In meiner Berufung, Liebesbeziehung und Gesundheit. Und das alles nur, weil ich damals begonnen habe, meine Selbstliebe neu zu entwickeln, aufzubauen und zu intensivieren.

Dass Tanja, Dir in ihrem neuen Buch also

genau zu diesem Thema alle wichtigen Tools und Techniken an die Hand gibt, um sofort durchzustarten ist für Dich also ein wahrer Glücksgriff - und könnte sich (wie für mich damals auch) zu einem entscheidenden Wendepunkt in Deinem Leben entwickeln!

Weg von den Zweifeln, hinein in das Selbstvertrauen.

Fort von den Ängsten, hinein in die Eigenverantwortung und Handlungsbereitschaft! Raus aus der Komfortzone und rein in ein außergewöhnliches Leben ...

Wie sehr hätte auch ich mir damals einen Selbstliebe-Kompass an die Hand gewünscht, der mir offenbart welche Schritte ich zu gehen habe... doch leider gab es „Endlich glücklich sein“ damals noch nicht und ich musste mir mühevoll alle wichtigen Inhalte selbst zusammensuchen...

Umso einfacher hast Du es also heute - denn alles, was Du brauchst liegt direkt vor Dir! Also leg direkt los, warte nicht lang und starte durch - denn glücklich zu sein kann niemals schnell genug gehen, wahr oder

wahr?!

Ich wünsche Dir viel Spaß mit diesem besonderen Buch, jede Menge Erkenntnisse und Aha-Momente und dass Du mit jeder Seite die Du liest immer mehr und mehr die Selbstliebe in Dir aufflammen lassen kannst wie ein Funke, der zu einem riesigen Feuerorkan der Veränderung heranwächst!

Alles Liebe und denk immer daran: Machs einfach, denn Du bist größer als Du denkst,

Dein Damian

Vorwort von Tanja Käfer

Selbsthass ist die stärkste Form der Selbstablehnung. Menschen, die sich selbst ablehnen, glauben, dass sie nicht erwünscht sind. Sie glauben, nicht gebraucht zu werden und dass alle gegen sie sind. Sie können keine Liebe annehmen, weil sie davon überzeugt sind, nichts wert zu sein. Sie führen täglich Krieg gegen sich selbst, weil sie sich selbst innerlich runter machen.

Selbstliebe ist eine Lebenseinstellung. Sie entsteht daraus, wie du täglich mit dir selbst umgehst. Sie entsteht durch Handeln und kann deshalb gelernt werden. Sie fordert dich jeden Tag aufs Neue. Sie muss jeden Tag erneut praktiziert werden.

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, das dir innewohnende Potential zu erkennen und zu entfalten. Du bist

eingeladen, dein Potential in dir zu wecken und zu erkennen, welch großartiger und wertvoller Mensch du bist.

Wenn du auf einer tieferen Ebene in dir erkennst, wer du in deinem tiefsten Inneren wirklich bist, wird es dir umso leichter fallen, all das zu erreichen, was dich glücklich macht, was du willst und was dich erfüllt. Wenn du das tust, was dich glücklich macht, wird deine Selbstliebe immer stärker.

Dieses Buch ist kein gewöhnliches. Ich habe es so gestaltet, dass es transformatorisch für dich wirkt. Es soll dir helfen, einige Dinge von einer anderen Seite aus zu betrachten, um zu erkennen, wie wundervoll und wertvoll du bist.

Ich wünsche dir, dass du in deine Selbstliebe kommst, damit du in all deinen Lebenslagen das Gefühl bekommst „angekommen“ zu sein und endlich

glücklich und erfüllt zu sein.

Jeder Mensch verdient es, sich selbst zu lieben. Auch du!!

Wenn du dich gut behandelst, auch wenn es sich anfangs etwas komisch anfühlen mag, so kannst du wirklich eine Verbindung zu dir aufbauen.

Du kannst dich selbst kennenlernen – und
viel wichtiger, du kannst dich spüren lernen.
Mach dich auf die Suche nach deinem
wahren Ich.



Der Lebensweg

Deine Geschichte ist von großer Bedeutung

Du hast eine Geschichte zu erzählen. Eine Geschichte, die dich geprägt hat. Deine Geschichte ist etwas Besonderes, denn der Weg, den du gegangen bist, den bist nur du gegangen. Nur du weißt, wie er sich anfühlt. Nur du kannst deine Geschichte erzählen. Es ist dein Lebensweg! Deine Geschichte hat dich zu dem Menschen gemacht, der du jetzt bist. Du bist großartig! Du bist etwas Besonderes! Deinen Lebensweg gibt es nur ein einziges Mal im Universum, er ist einzigartig.

Die Fehler, die du gemacht hast, die Probleme, die du hattest, die Krankheiten,

die du überstanden hast, die Verletzungen,
die du überwunden hast – all diese
Probleme haben eines gemeinsam: Nur du
hast sie erlebt, und du hast es geschafft.

Du hast sie überwunden, und du durftest
daraus lernen!

Sie haben dich geformt, und zu dem
Menschen gemacht, der du heute bist.
Dadurch hast du Fähigkeiten entwickelt, die
du vorher noch nicht hattest.

All deine Geschichten, all deine Probleme,
haben einen tieferen Sinn. Alles, was dir in
deinem Leben widerfährt, hat einen Grund.
Alles hat seinen Sinn.

Erinnere dich mal an die Zeit zurück, in der
du an deinem tiefsten Punkt im Leben
warst.

Wahrscheinlich nimmst du sofort viele
ungute Emotionen wahr, an die du dich

nicht mehr erinnern möchtest. Diese Zeit war schmerzvoll, du hast gelitten, geweint, getrauert und warst am Boden zerstört. Du hast dich selbst oder andere gehasst und tust es vielleicht immer noch. Diese schmerzvolle emotionale Zeit wünschst du niemanden. Sie hat dein Leben verändert, so wie du es nicht wolltest.

Doch jetzt, da du diesen Prozess gegangen bist, spürst du, wie ungeheuer stark du geworden bist. Du nimmst eine tiefe Kraft in dir wahr, die sehr präsent fühlbar ist, wenn du über deine Vergangenheit sprichst. Du bist einfach nur stolz auf dich, das alles geschafft zu haben!

Nimm diese Stärke jetzt in dem Moment wahr. Lege deine Hand auf dein Herz, schließe deine Augen und spüre diese Stärke. Sei stolz auf dich selbst, und sag zu dir: „Danke, dass ich das alles geschafft habe!“ Spüre jetzt auch deinen festen und starken Willen, der dir sagt: „In dieses Tief

will ich nie wieder zurück! Doch ich bin dankbar für die Erfahrung, denn ich konnte etwas daraus lernen.“

Wenn du mit diesem Blickwinkel auf deine Vergangenheit zurückblickst, passiert etwas in deinem Inneren. Transformation! Negative Gefühle und Gedanken wandeln sich in Liebe, die sich in deinem Inneren ausbreitet, wodurch neues Vertrauen entsteht. Du kannst dich leichter mit deinem Weg versöhnen. Versöhnung verschafft dir inneren Frieden. Ehrliche Liebe entwickelt sich für deine Mitmenschen und für dein Leben. Selbstliebe entwickelt sich in dir. Du wirst dich mit der Zeit immer leichter fühlen. Du wirst wachsen. Du kannst loslassen.

Wenn Du dieses Wachstum zulässt, wirst Du feststellen, dass Du dich veränderst. Dein Denken verändert sich, dein Handeln verändert sich – dein Lebensgefühl verändert sich!

Viele Menschen haben Angst vor Veränderungen in ihrem Leben. Hab keine Angst davor, du brauchst sie, um dich weiterentwickeln zu können. Freue dich lieber auf die neuen Erfahrungen, die du sammeln kannst. Sehr oft ist es so, dass erst die Veränderung dir die Freude zurückbringt. Und die Freude wird schöner sein, als jemals zuvor!

Glück ist eine Lebenseinstellung. Je positiver deine Grundeinstellung über das Leben ist, und je positiver du über deinen Lebensweg denkst, umso glücklicher wirst du.

Dann beginnt ein neuer Abschnitt. Deine Schwingung verändert sich. Du ziehst andere Menschen in dein Leben. Menschen, die du brauchst, um dich wieder weiterzuentwickeln.

Jede Bekanntschaft, jede Freundschaft,