

Ebene 3: Das Erwachen (Fortsetzung)

Wie kannst du deine **Selbstliebe** stärken? Wie kannst du auf allen Ebenen – physisch, emotional, mental und spirituell – noch besser für dich sorgen? Was macht dir Freude? Was tut dir und deinem Körper gut? Was nährt dich zutiefst?

Gönne dir Zeit für dich selbst! Erschaffe dir auch einen „heiligen Raum“. Es kann auch ein gemütlicher Platz in einem Zimmer sein oder sogar dein Esstisch. Für **DEINE** Zeit gestalte ihn dir besonders: mit Blumen, Kerzen, einem angenehmen Duftöl, einem Bild, einer Postkarte, einem inspirierenden Spruch ... – so wie es dir gefällt. Bringe mehr Schönheit in dein Leben! Verwöhne dich!

Welche Anteile in dir brauchen deine Liebe in besonderem Maße? Was ist ihre Geschichte?

Hinweis: Es sind die „Knöpfe“, die immer wieder gedrückt werden und anspringen, deine Triggerpunkte.
