

LEBENSFREUDE BEGINNT IN DIR

Lass deine innere Stärke und die Freude am Leben wieder erstrahlen! Nadine Borgulat zeigt, wie du durch Selbstakzeptanz und liebevolle Fürsorge dein Leben positiv verändern kannst – die wichtigste Liebe beginnt bei dir!

Fragst du dich immer wieder mal: „Was würde mir jetzt guttun?“ Und du hast einfach keine Antwort? Stell dir vor, du wärst so sehr mit dir und deinen Bedürfnissen verbunden, dass du immer eine Antwort hättest. Ich verrate dir die drei Geheimnisse der magischen Selbstliebe.

Erkenne deine Bedürfnisse

Das erste Geheimnis der magischen Selbstliebe liegt in der Notwendigkeit, deine Bedürfnisse zu kennen und dafür einzustehen. Deine Bedürfnisse, körperlich, mental und energetisch, sind nicht verhandel-

bar. Wenn du dir deine Kraft immer mehr nehmen lässt, ohne deine Akkus aufzuladen, kann das zu Burnout oder Depressionen führen. Aus verschiedenen Studien und Umfragen geht hervor, dass etwa 85 Prozent der Menschen weltweit ein niedriges Selbstwertgefühl haben. Wie wäre es, wenn du ab sofort zu dieser glücklichen Minderheit gehörst, die dankbar und positiv gestimmt ist?

Als Babys und Kleinkinder sind wir pure Liebe. Wir kennen unsere Bedürfnisse instinktiv und leben bewertungsfrei. Doch je älter wir werden, desto mehr passen wir uns an. Wir verlieren uns in der Bewer-

tung anderer, um zu gefallen und dazuzugehören. Und genau hier beginnt der Verlust unserer Selbstverbindung. Da sind die unsichtbaren Erbschaften unserer Eltern, Muster aus Zeiten des Mangels: „Das Leben ist schwer“, „Sei bescheiden!“ Dann Sprüche einer gut gemeinten Erziehung: „Benimm dich!“, „Was werden die Leute denken?“ Sätze, die unser Selbstvertrauen beschädigen.

Grenze dich von Energieräubern ab

Das zweite Geheimnis der magischen Selbstliebe lautet: Stärke deine Fähigkeit, Menschen zu er-

„Die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist die Beziehung zu dir selbst. Denn egal was passiert, du wirst immer bei dir sein“

DIANE VON FÜRSTENBERG

kennen, die dir immer wieder Energie rauben. Energievampire sind Menschen mit einem schwachen Mindset, die sich durch Jammern, Negativität oder ständige Dramen nähren. Sie ziehen dich emotional auf ihr Niveau herunter, noch bevor du es merkst. Wichtig für dich: Du darfst dich von solchen Menschen abgrenzen. Du darfst liebevoll „Nein“ sagen zu Gesprächen, die dich belasten. Du darfst Menschen von dir fernhalten, die dir nicht guttun – Abstand halten ist eine gesunde Alternative. Das ist nicht herzlos, sondern Selbstschutz und Selbstliebe. Merke: Ihre Negativität ist nicht deine Wahrheit.

Du darfst „Ja“ sagen zu dem, was dir guttut

Das dritte Geheimnis der magischen Selbstliebe: Du hast jeden Tag die Wahl. Du entscheidest, ob du den Stimmen glaubst oder deiner eigenen Wahrheit folgst. Du entscheidest, mit wem du deine kostbare Zeit verbringst. Du entscheidest über deine Gedanken und Gefühle. Erlaube dir, dich so zu fühlen, wie es für dich am besten ist. Entscheide dich für dich und verändere deine Ausstrahlung. Die transformative Kraft liegt in bewussten, alltäglichen Entscheidungen: „Wo kann ich mir heute selbst Liebe schenken?“ „Welche Grenze muss ich heute liebevoll ziehen?“ „Mit welchen Menschen möchte ich meine kostbare Zeit verbringen?“

Wenn du beginnst, dich selbst zu lieben und zu schützen, geschieht etwas Wunderbares: Deine Ausstrahlung verändert sich und du ziehst Menschen mit einem starken Mindset an, während Energievampire automatisch Abstand halten. Fazit: Die wahre Magie der Selbstliebe liegt darin, zu erkennen, dass du jeden Tag aufs Neue die bewusste Entscheidung treffen darfst. Du verdienst ein Leben voller Freude, Frieden und authentischer Verbindungen.

Wellness für die Seele

Du möchtest noch mehr solcher wertvollen Impulse und Coaching-Tools? Hier kommt meine Herzensempfehlung für dich: das 12-Wochen-Coaching-Programm „Journey to Selflove“. Als Life Coach begleite ich dich auf deiner Reise, die dich zurück zu deinem authentischen Selbst führt – zu der Frau, die du wirklich bist, ohne dass die Welt dir sagte, wer du sein solltest. Mein Programm ist keine weitere To-do-Liste für dich, sondern eine Auszeit vom Alltag. Es umfasst abwechslungsreiche Videos, kraftvolle Übungen und entspannende Meditationen sowie regelmäßige Zoom-Calls mit mir.

Alle Informationen, Details und ein kostenloses Webinar findest du unter www.lotus-life-coaching.com/12-wochen-coaching-programm



Nadine Borgulat

Coaching-Tool: 5-Minuten-Selbstliebe-Ritual

1. Ankunft bei dir (1 Min.): Hand aufs Herz. Dreimal atmen. Sprache: „Ich bin hier. Ich bin genug. Ich liebe mich.“

2. Dankbarkeit für dich (2 Min.): Denke an drei Dinge, für die du dir dankbar bist

3. Liebevolle Affirmation (1 Min.): Wiederhole: „Ich liebe und akzeptiere mich vollständig.“

4. Grenz-Intention (1 Min.): „Welche liebevolle Grenze möchte ich heute ziehen?“