



Jetzt denke ich an mich!

# JA zu sich selbst sagen!

Wer sich selbst als die wichtigste Person in seinem Leben betrachtet, und sich aktiv darum kümmert, was ihm guttut, der wird zum leuchtenden Vorbild für viele Mitmenschen, die noch in den alten, einschränkenden Überzeugungen gefangen sind. Menschen, die sich klein und minderwertig fühlen und ihr Leben nicht selbst in die Hand nehmen, ziehen Menschen in ihr Leben, die sie kontrollieren, dominieren, ausnutzen und manipulieren.

Nimm Dich deshalb selbst sehr wichtig und stelle Dich selbst in das Zentrum Deines Lebens. Sorge gut für Dich und konzentriere Dich auf das eigene Wohlergehen. Wer "selbstzentriert" lebt und dafür sorgt, dass es ihm physisch, emotional und mental gut geht, der ist auch ein Segen für alle anderen. Diese Haltung ist also genau das Gegenteil von Egoismus. Sie ist ein Ausdruck von Selbstliebe und -wertschätzung.

Kümmere Dich um Dich selbst, so wie Du es für andere tun würdest. Mach es Dir gemütlich in Deinem Leben, lass es Dir so richtig gut gehen und umgib Dich mit schönen Dingen, die Dir Kraft schenken. Triff Dich mit Menschen, die Dich schätzen, und lass die Menschen weiterziehen, die Dir nicht guttun – so löst Du die Abhängigkeiten und Erwartungen. Durch Selbstbestimmung und Unabhängigkeit schaffst Du ein neues Resonanzfeld für glückliche Erfahrungen.

Gabriele Wimmler  
Dipl. Mentaltrainerin  
[www.gabriele-wimmler.at](http://www.gabriele-wimmler.at)