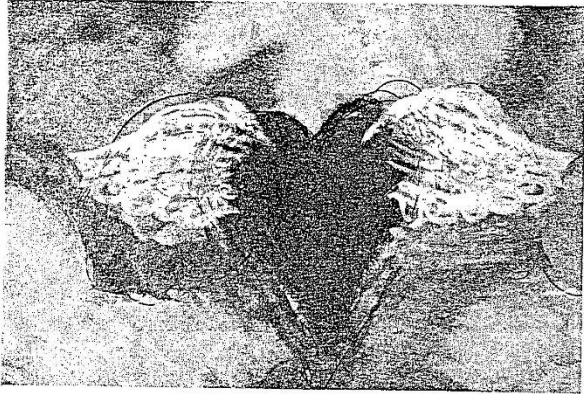


Tipps und Impulse 7. Folge L wie Liebe in den Wechseljahren

Übung: nehme eine bequeme Haltung deiner Wahl ein. Stelle dir vor, deine Hände sind heilende Hände. Du kannst sie kräftig aneinander reiben, um zusätzlich Wärme und Energie in den Händen herzustellen. Dann beginne mit deinen Händen sanft deinen Körper auszustreichen mit der Idee alles von dir abzustreifen, was schwer und störend ist. Während du das machst, spreche ein „Ja“ zu dir der Selbstliebe aus. Du kannst diese Übung morgens nach dem aufstehen oder abends vor dem zu Bett gehen ausführen. Ich bin gespannt, wie es dir damit geht.

Übung: Gehörst du zu den glücklichen Frauen, die schon einmal oder mehrmals einen Liebesbrief erhalten haben? Ist doch wirklich was besonderes, oder? Schreibe dir doch selbst mal einen Liebesbrief, als wenn du deine eigene beste Freundin bist. Beginne z.B. mit den Worten: Meine liebe Freundin... (deinen Namen) ich schreibe dir heute diesen Brief, aus Anerkennung und Wertschätzung, weil du mich schon so lange begleitest usw... Schicke dir diesen Brief tatsächlich mit der Post. Berichte mir dann doch mal von deinen Erfahrungen damit.

Hier noch ein Text von Louise Hay mit dem Titel: „Tief im Innern meines Wesens ist eine unerschöpfliche Quelle der Liebe“

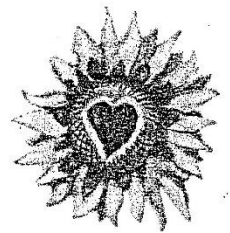


Tief im Innern meines Wesens ist eine unerschöpfliche Quelle der Liebe

Nun erlaube ich dieser Liebe, an die Oberfläche zu fließen. Sie erfüllt mein Herz, meinen Körper, meinen Verstand, mein Bewusstsein – mein ganzes Sein. Sie strahlt von mir aus in alle Richtungen und kommt vielfach vermehrt zu mir zurück. Je mehr Liebe ich lebe und gebe, je mehr habe ich zu geben, der Vorrat ist endlos. Die Liebe, die ich lebe, gibt mir ein *Wohlgefühl*, welches Ausdruck meiner inneren Freude ist. Ich liebe mich – darum kümmere ich mich liebevoll um meinen Körper. Liebevoll ernähre ich ihn mit wohltuenden Speisen und Getränken. Liebevoll pflege und kleide ich ihn. Und mein Körper antwortet mir liebevoll mit springleben-

diger Gesundheit und Energie. Ich liebe mich – darum besorge ich mir ein schönes Zuhause, eines, das alles Nötige hat und in dem es ein Vergnügen ist zu sein. Ich fülle die Räume mit den Schwingungen der Liebe, sodass alle, die sie betreten – ich inbegriffen –, diese Liebe fühlen und davon genährt werden. Ich liebe mich – darum habe ich eine Arbeit, die ich wirklich gern tue, eine, die meiner Veranlagung und Kreativität entspricht, eine Arbeit mit und für Menschen, die ich liebe und die mich lieben, eine Arbeit, für die ich einen guten Lohn erhalte. Ich liebe mich – darum gehe ich in liebevoller Weise mit allen Menschen um, wissend, dass das, was ich gebe, vielfach vermehrt zu mir zurückkehrt. Ich ziehe nur liebevolle Menschen an, da sie ein Spiegel sind für das, was ich bin. Ich liebe mich – darum weine ich der Vergangenheit nicht nach und lasse alle vergangenen Erfahrungen los. Und ich bin frei. Ich liebe mich – darum lebe ich ganz im *Jetzt*, erlebe jeden Augenblick als gut, wissend, dass meine Zukunft hell ist, freudvoll und sicher, und so bin ich ein geliebtes Kind des Universums, und das Universum nimmt sich liebevoll meiner an, jetzt und für immer. Und so sei es.

Abdruck aus *Heile Deinen Körper*
von Louise Hay
Copyright © by Verlag Alf Lüchow



Und zum Abschluss noch eine Affirmation:

„In dem ich meine Zweifel annehme und ergründe, finde ich zu meiner Wahrheit und Selbstliebe“

Gerd Ziegler

Ich bin sehr gespannt auf deine Erfahrungen mit diesen Übungen und freue mich über ein Feedback.

Diese Tipps und Impulse stehen zum kostenlosen herunterladen als PDF Datei auf meiner Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de für dich bereit. Viel Freude damit.