

Wir Menschen sind soziale Wesen und unterhalten die unterschiedlichsten sozialen Beziehungen in unserem Leben. Wir haben alle Familien, Partnerschaften, Kinder, Freundschaften, tierische Beziehungen, berufliche Beziehungen.

Wir wünschen uns geliebt, anerkannt, gesehen und gewertschätzt zu werden und das ist völlig okay so.

Als #hochsensibler Mensch in einer Welt voller "Normalos" jedoch zeitlebens schwierig bis Du eine wichtige Sache erkannt und integriert hast:

Die glücklichste und erfüllteste Beziehung zu DIR selbst ist essentiell!

Sie ist der Maßstab für all deine anderen Beziehungen - egal welcher Art: Liebevolle "Partnerschaften auf Augenhöhe", wie mit dem Lebenspartner oder den Kinder, Freundschaften, berufliche Beziehungen etc.

Und sie ist zugleich der Sender um eben solche liebevollen Partnerschaften anzupeilen und in dein Leben zu ziehen (Resonanzprinzip)!

JA - Du bist wichtig und wertvoll und das hat nix mit Egoismus zu tun, sondern mit gesundem Selbstwert, der auch Grenzen setzen darf!

"Ein NEIN zu anderen, ist immer ein JA zu DIR!!

Eine glückliche Beziehung zu DIR selbst ist dein Geburtsrecht, denn nur so kannst DU authentisch und glücklich und erfüllt von DIR selbst deinen Weg gehen und dieser ist individuell.

Besonders als #hochsensibler Mensch hast du einzigartige Gaben und Talent, die aus einem gesunden Selbstwert heraus auch Selbstbewusst in die Welt getragen werden dürfen.



©Diana Lang-Schön

1) Welche Beziehungen in deinem Umfeld, welche Menschen geben DIR ein gutes Gefühl und warum?		
2) Wer in deinem Umfeld kostet dich extrem viel Energie, also wer tut dir NICHT gut und warum? (Wer macht dich klein, bereitet dir einen schlechten Selbstwert oder vergiftet dich innerlich?)		
Ein JA zu dir bedeutet auch, Menschen, die dir nicht gut tun oder dich schlech fühlen lassen (verbal, körperlich) hinter dir zu lassen. Auf wehn kannst du verzichten um dich besser zu fühlen?		
4) Was kannst du tun um diese(n) Menschen hinter dir zu lassen und wie wäre es ohne diesen Menschen? Wie würdest du dich fühlen? Was würde sich für dich verändern?		



5) 	Was ist notwendig um diese(n) Menschen hinter dir zu lassen?
	kannst du bestehende liebevolle, stärkende Beziehungen vertiefen oder neu knüpfen? lleicht kennst du schon jemanden, der sich für dich gut anfühlt Was kannst du aktiv dafür tun!?
,	Vas kannst du aktiv tun, um eine gesunde Beziehung zu dir selbst aufzubauen und zu integrieren? Was tust du ab sofort dafür?
	8) Was musst du dafür loslassen / hinter dir lassen?



9) Schreibe heute einen Liebesbrief an DICH SELBST! Sieh dich dabei, wie durch die Brille einer wohlwollenden, liebevollen und nachsichtigen Mutter - Auf geht's! "Du bist wundervoll"

Lieb/er	_(Dein Name)

(PS: Beschreibe dich und deine tollen Eigenschaften, was du alles gut kannst, was du schon alles im Leben geschafft hast! Worauf bist du stolz?

"Du bist toll und einzigartig und wichtig!"



©Diana lang-Schön