32 Tage Programm

"Level UP Selbstwert & Wohlstand"

als #hochsensibler Mensch

Selbstliebe

Workbook Tag 28

© by Diana Lang-Schön

Selbstliebe als Basis für Glück & Lebensfreude

Sich wohl und gut und "Okay" fühlen, so wie man ist- authentisch durch die Welt gehen und einen liebevollen Umgang mit sich selbst zelebrieren ist die Basis für ein freudvolles Leben & Glück.

Als #hochsensibler Mensch in einer Welt mit Menschen, die Angepasstheit verlangen, die mitunter sehr verletzend und traumatisierend sein kann - oftmals herausfordernd und schmerzhaft für die Seele.

Du bist seit Geburt ein liebevolles Wesen und liebenswert!

Im Laufe der Zeit legen sich über deine Selbstliebe Verletzungen, bzw. hin und wieder lehnst du dich sogar selbst ab und das ist auch schmerzhaft!

Verletzungen entstehen oft durch unsere Beziehungen aller Art, die uns so im Laufe unseres Lebens begegnen. Dabei vergessen wir oft, dass wir liebenswert sind, dass wir uns mit dem Tag unserer Geburt selbst wertschätzen und anerkennen dürfen - Einfach ducrh unser SEIN!

In uns liegt ein wundervoller Kern - ein Diamant - den DU jetzt wieder freilegen darfst. Erinnere DICH daran, wer DU wirklich bist!

Zelebriere DICH, feiere DICH!

"Du bist wervoll, einzigartig und liebenswert!"

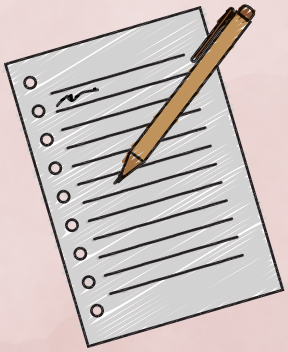
"Du bist ein Diamant"

©Diana Lang-Schön

Selbstliebe als Basis für Glück & Lebensfreude

1) Mache heute ein Ritual, indem DU alles auf ein Blatt Papier niederschreibst, was DU jetzt loslassen / hinter dir lassen möchtest.
Du hast die Mediation angehört und hier schon visuell alle Verletzungen losgelassen und JETZT manifestiere es im "Hier und JETZT"!

Entzünde ein Feuer in einer Schale und gib in diesem Feuerritual dein Schriftstück feierlich hinein. Visualisiere dabei ein lila transfomierendes geistiges Feuer hinzu und bitte die lichtvillen Kräfte alles zu neutralisieren.
Gib auch die Resonanzen (Auswirkungen) mit in dieses Feuer und bitte um Heilung!
Bedanke DICH bei dir selbst und den lichtvollen Kräften!
(Du kannst das Ritual natürlich an deine Bedürfnisse & Vorstellungen anpassen!?)

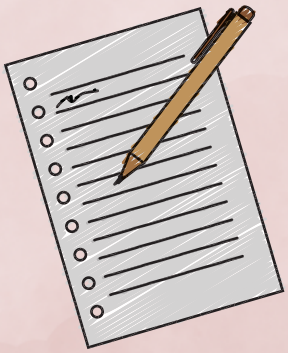


©Diana Lang-Schön

2) Schreibe alle Eigen- und Fremdverletzungen nieder,
die du hinter dir lassen möchtest:

Ich mach mich frei von und verzeihe.....

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



"Ich bin liebenswert und wertvoll und werde mich ab sofort jederzeit
selbst respektieren und lieben...für immer"

©Diana Lang-Schön