

ACTION STEP #2 LOVE AND ACCEPT YOURSELF – Liebe und akzeptiere dich selbst



Der zweite Handlungsschritt zur Veränderung der Zukunft der Menschheit besteht darin, sich selbst zu lieben und anzunehmen. Wir alle sind Ausstrahlungen des Einen; wir werden vollkommen und bedingungslos geliebt, so wie wir sind – ohne dass Veränderungen nötig sind. Wenn wir uns dafür öffnen und diese Liebe empfangen, erwidern wir sie, und es entsteht eine Wechselwirkung: Das Göttliche liebt uns, und wir lieben das Göttliche. Dadurch wird etwas Kraftvolles und Energetisches in Bewegung gesetzt. Die Erschaffung einer besseren Welt beginnt damit, Liebe vom Göttlichen, der Quelle allen Seins, zu empfangen und diese Liebe in die Welt hinauszutragen.

An diesem Punkt können wir uns selbst voll und ganz und bedingungslos lieben. Andere und das Leben zu lieben, beginnt bei dir. Du kannst anderen nichts geben, was du nicht selbst hast. Leider lernen wir in der Schule nicht wirklich, uns selbst zu lieben. Viele von uns haben nur romantische Liebe erfahren, die flüchtig ist, oder bedingte Liebe, die auf Gegenseitigkeit beruht und sich um die Befriedigung von Bedürfnissen dreht. Sich selbst so zu lieben, wie man ist, ist etwas ganz anderes.

Liebe in ihrer reinsten Form geht weit über bloße Gefühle oder Zuneigung hinaus. Sie ist eine tiefgreifende, allumfassende Kraft – ein universeller Kitt, der uns in einem komplexen Netz der Verbundenheit und Einheit verbindet. Dieses Konzept der Liebe ist ein grundlegendes Prinzip der Existenz, das unsere Welt verändern kann. Und diese äußere Transformation basiert auf der inneren Transformation, sich selbst zuerst zu lieben.

Wie liebt man sich selbst? Der erste Schritt zur Selbstliebe ist Akzeptanz.

Um dich selbst so zu lieben und anzunehmen, wie du bist, beginne mit deinem Körper. Was macht es schon, wenn er hier einen Makel hat oder dort ein paar Pölsterchen? Dein Körper ist ein treuer Diener, der unaufhörlich unzählige Funktionen erfüllt, um dich am Leben zu erhalten, selbst wenn du ihn durch negative Gedanken und ungesunde Ernährung belastest. Beginne damit, die erstaunliche Widerstandsfähigkeit, Kraft und Flexibilität deines Körpers wertzuschätzen. Das gelingt dir, indem du ihm gibst, was er zum Gedeihen braucht: hochwertige Nahrung und ausreichend Wasser, genügend Schlaf und viel Bewegung.

Wir sind ein dreiteiliges Wesen – Körper, Geist und Seele. Daher umfasst Selbstliebe auch die mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte unseres Seins.

Liebe und akzeptiere deinen Geist und deine Gefühle, denn beide können auf deinem Weg zu mehr Bewusstsein hilfreich sein. Dein Geist ist ständig wachsam, um dich am Leben und in Sicherheit zu erhalten, und deine Gefühle sind Teil deines inneren Leitsystems, das dir hilft, die Wahrheit zu erkennen.

Liebe und akzeptiere dein Innerstes, dein göttliches Wesen, deinen Geist, deine Seele. Es ist dazu bestimmt, dich durch diese physische Inkarnation zu führen und dir wertvolle Einsichten und Inspiration für deine heilige Mission hier auf Erden zu schenken.

Wenn du dich selbst liebst und akzeptierst, so wie du bist, wirst du auch andere so akzeptieren, wie sie sind. Du wirst anfangen, das Leben so zu lieben, wie es ist, ohne zu urteilen. Alles und jeder entwickelt sich, auch du, also lass das Leben einfach seinen Lauf nehmen.

Entdecken Sie mit diesen Ressourcen weitere Möglichkeiten, Selbstliebe und Selbstakzeptanz in Ihrem Alltag zu erleben:

- [Podcast-Folge 137](#) – Das Prinzip der Liebe mit Christy Whitman
- [Kostenloses Webinar – Erwecke deine Kraft](#) zur Selbstregulation für ein langes, erfülltes Leben, tiefe Intuition, Resilienz und Heilung mit dem Bestsellerautor und Wissenschaftler Gregg Braden