



Lev utan Stress & Oro

**Varför Din Kärlek till Dig
är viktig...**



Kärleken till Dig själv.

Vad har kärlek med saken att göra?

De flesta har svårt att förstå varför det är viktigt att känna kärlek till sig själv.

Hur känner du?

Känner du igen dig i något av nedanstående påstående?

Jag känner mig otillräcklig – med kärlek till dig själv vet du att du alltid gör så gott du kan, mer kan ingen begära.

Jag misslyckas med det jag har bestämt mig att göra – med kärlek till dig själv så vet du att det finns inga misslyckande – bara en massa olika sätt att lära sig på.

Jag tror inte på mig själv – med kärlek till dig själv är det självklart att tro på sig själv, att ha ett bra självförtroende och en bra självkänsla

Jag har inte tid – med kärlek till dig själv så prioriterar du annorlunda, i grund och botten, tid är det enda vi har – resten handlar om prioriteringar

Alla ställer så mycket krav på mig – med kärlek till dig själv så slutar du tillåta det

Jag tycker inte om mig själv – med kärlek till dig själv lär du dig att till och med älska dig själv, utan att det stockar sig i halsen bara du tänker tanken.

Andra är viktigare än vad jag är – med kärlek till dig själv så vet du att du måste vara den viktigaste personen i ditt liv, att du måste sätta gränser. Lär dig säga nej.

Jag har svårt att prioritera mig själv – med kärlek till dig själv så prioriterar du annorlunda – för att du är värd det!

Jag tar inte den plats jag egentligen önskar och behöver – med kärlek till dig själv så tar du alltid det utrymme du behöver – utan att trampa på andra

Jag tycker inte om min kropp – med kärlek till dig själv så lär du dig att älska din kropp, precis som den är – helt perfekt på alla sätt

Jag är besviken på min kropp för att jag är sjuk – med kärlek till dig själv så förstår du att din kropp gör så gott den kan för att hjälpa dig och att du faktiskt behöver göra så gott du kan för att lyssna på din kropp och dess behov. Lär dig älska din kropp – ni ska leva tillsammans för hela resten av ditt liv...

Andras åsikter är viktigare än mina – med kärlek till dig själv vet du att dina åsikter är lika viktiga som alla andras.

Jag är rädd för att göra fel – med kärlek till dig själv så vet du att gör så gott du kan och att alla har rätt att göra fel, vi är alla människor. Tillåt dig att göra fel ibland – du kommer att upptäcka att oftast blir det rätt när du väl vågar prova.

Jag behöver andras bekräftelse för att veta att jag duger- med kärlek till dig själv vet du att den enda bekräftelse du egentligen behöver måste komma från dig själv, vad andra tycker och tänker kan du ändå inte påverka.

Jag vill vara till lags – med kärlek till dig själv så tar du den plats du behöver och har de åsikter du känner är rätt i ditt hjärta. Av kärlek och respekt för alla andra så låter du dem tycka och tänka vad de vill -på samma sätt som du av kärlek och respekt för dig själv tillåter dig att tycka och tänka vad du vill.

Jag anpassar mig för att passa in – med kärlek till dig själv så vet du att du är bra/perfekt/fantastisk – precis som du är. Du väljer att umgås med människor som respekterar dig – precis som du är.

**Detta är bara ett fåtal exempel
– kärleken till dig själv är grunden i hela ditt liv.**



Kärlek eller Ego?

När jag pratar om Kärlek till Dig har det inget med ditt ego att göra men om du säger "Jag älskar mig själv för jag är bättre än alla andra" - då är det ditt ego som talar, ditt ego som kan få dig att tro att du är bättre och mer värd än vad andra människor är. Ditt ego är även den som vill begränsa dig och att hindra dig från att finna din inre kraft och styrka.

Ditt ego vill helst få dig att tro att alla andra har ett större värde än vad du själv har.

Att du inte kan och att du inte duger till

Ditt ego vill att du ska tro att ditt välbefinnande beror på vad andra tycker om dig, inte vad Du tycker om dig.

När du är beroende av vad andra tycker om dig och dina handlingar lägger du all din kraft utanför dig själv, du bli tvungen att anpassa dig efter omvärldens tänkande och tyckande. Du blir utan ansvar för ditt liv eftersom du tror att det är andras tyckande som styr.

Ifrågasätt!

När du börjar ifrågasätta detta inser du såklart att det är omöjligt att styras av vad alla andra tycker och tänker. "Alla andra" är väldigt många och ingen kan agera så att "alla andra" blir nöjda.

När du förstått detta kommer du snart inse att det är

Du själv som skall vara nöjd

i ditt Hjärta, din känsla - med ditt agerande, när du är nöjd mår du bra.

Jag förutsätter att du förstår att allt handlar om att agera kärleksfullt mot allt och alla i livet, det är grundläggande för att kunna leva från ditt hjärta.

Från ditt hjärta

När du säger "Jag älskar mig själv – och jag önskar att alla kunde göra det" då är det ditt Hjärta som talar.



I ditt Hjärta så vet du innerst inne om att du är värd allt du önskar, precis som alla är.

Vi människor, vi är alla OLIKA.

Vi ser olika ut, vi kommer från olika platser och vi har olika uppgifter men allt detta spelar ingen roll.

Vi människor, vi är ALLA LIKA MYCKET VÄRDA!

Oavsett hur vi ser ut eller var vi kommer ifrån, ALLA har samma VÄRDE!

I ditt Hjärta vet du att det är sant!

Tänk på att Jesus själv sa för länge sedan:

"Du skall älska din nästa såsom dig själv"

-Såsom dig själv...

-med andra ord var det helt naturligt att älska sig själv!

Nu har vi utvecklats så långt ifrån den bibliska tanken att vi måste vända på det och säga:

"Du ska älska Dig Själv såsom du älskar din nästa" och genast är det enklare för de flesta att förstå skillnaden och förhoppningsvis även hur viktigt det är att älska sig själv.

Ja, okey – jag förstår! Men HUR gör jag?



När vi arbetar med att skapa eller förstärka kärleken till oss själva, är affirmationer det bästa verktyget att använda.

En affirmation är ord som du upprepar till dig själv i syfte att skapa en ny sanning inom dig.

Affirmationer fungerar för att vi övertalar oss om att de är sanna – allt vi har hört tillräckligt många gånger blir sant.

Vi börjar med att låta munnen berätta för huvudet att ”jag älskar mig själv”, när huvudet hört detta tillräckligt ofta börjar huvudet tro att det är sant.

När huvudet vet att det är sant att

”jag älskar mig själv” börjar snart kroppen att lyssna.

När även kroppen har hört detta tillräckligt många gånger så vet också kroppen att det jag säger är sant – detta innebär att nu vet hela min kropp att ”jag älskar mig själv” – det har blivit en insikt i hela mig och nu vet kropp och själ samma sak.

Läkning på djup nivå sker.

Affirmationer skall alltid upprepas tre gånger.

Allt nytt som ska tränas in bör upprepas tre gånger för då börjar det fastna.

1. Först sägs bara orden
2. Sen börjar vi höra vad vi säger
3. Sist börjar vi lyssna och ta till oss det vi säger, orden börjar fastna

Hur en affirmation är formulerad är mycket viktigare än de flesta förstår. Den bästa, rakaste och mest effektiva affirmation du kan använda är:

”Jag Älskar mig Själv!

Jag är Värd att Må Bra!”

Upprepa denna affirmation tre gånger på morgonen och tre gånger på kvällen – SAMT vid behov.

Vad är Vid Behov?

Jo, det är alla de gånger som du säger negativa saker om dig själv – ”jag är för dum, för ful, för tjock, för smal, för lång och så vidare och så vidare i ALL oändlighet!

Varje gång du är negativ mot Dig så ändra den tanken till din affirmation!

Din affirmation får dig så småning om att inse att du är bra precis som du är, att du ALLTID gör så gott du kan – även de gånger som det kanske inte blev så himla bra, även då gjorde du så gott du kunde.

Förstå att just DU, just NU, ALLTID gör så gott du kan, börja älska dig själv så förstår du precis vad jag menar.

Släpp och gå vidare

När du fått en ny kunskap så ska du bara lägga det gamla mönstret bakom dig och gå vidare. Du måste tillåta dig att lära dig något nytt utan att blir självkritisk och tjurig på dig för att du inte förstod detta tidigare.

Att skapa Kärlek till Sig Själv är inget som går på en kvart, denna övning måste du göra dag efter dag, vecka efter vecka, tills du känner att den är sann.

Låt Din Kärlek till Dig växa.



Praktiskt

De flesta känner inte att affirmationen är sann i början, de känner att de ljuger för sig själv.

Det gör inget! I hur många år har du inte stått framför din spegel och tänkt: jag är för kort, jag är för lång, jag är för smal, jag är för tjock – eller vad det nu är som just du har haft åsikter om din kropp... Tänk på att detta heller inte har varit sant, det har kanske blivit sant för att du tänkt det så ofta.

Med andra ord, du kan övertyga dig själv om att något som egentligen inte är sant – till sist känns sant.

Använd samma teknik till att övertyga dig om något positivt istället! Använd samma teknik till att skapa och bygga upp din kärlek till dig själv!

Det bästa och mest effektiva sättet att säga en affirmation är att titta dig själv i ögonen i en spegel och säga affirmationen högt – dock klarar de flesta inte av det.



Många får tårar i ögonen och kramp i magen av att säga

”Jag älskar Mig Själv”

– Om det är svårt så blunda och upprepa din affirmation tyst inom dig. Förstå att ju svårare du har att säga den desto viktigare är den för dig.



Nästa gång kommer vi att arbeta med nästa nivå av din kärlek till dig själv, det är det din viktigaste uppgift just nu.

Att sätta stopp för din stress och din oro, att leva i balans och välbefinnande i vardagen - det är fullt möjligt.

DU kan förändra ditt liv.

Varmt lycka till
Susanne Jönsson
Soul & Heart Journey School