



***Älska dig själv. Och älska dig sedan lite till!
Och älska dig sedan oändligt!
Inse: Bara det faktum att du existerar
gör dig obeskrivligt älskad och värdefull!***

När vi älskar oss själva precis som vi är (både med det vi känner som positiva och negativa sidor) kommer vi att känna att bitarna börjar falla på plats i livet. Vi mår bättre och börjar njuta på ett helt nytt sätt. När vi kritiserar, förminskar och dömer oss själva så låser vi fast oss. Öppna upp. Acceptera, respektera och värdesätt dig själv. Kom ihåg: du är fullkomligt underbar precis som du är!

Transformativ övning för att älska dig själv: ”Magiska frågan”

Ställ dig själv följande fråga varje gång du ska göra ett val i vardagen (stort som smått):

”Vad skulle en människa som älskar sig själv göra?”

Lägg händerna på hjärtat, lyssna på svaret och agera sedan efter det svar du får.

Du kan alltså ställa dig själv frågan när som helst, i vilken situation som helst. Prova dig fram.

Ett exempel: Kanske är du hemma och känner att det är stökigt hemma samtidigt som du känner att du har lite energi. Ställ den magiska frågan och lyssna på det svar som kommer upp direkt. Fundera inte, analysera inte. Kanske blir svaret att du ska städa huset och då kommer det troligtvis att ge dig massor av energi. Eller så får du svaret att du ska gå och ta ett varm dusch och då är det det som är mest värdefullt för dig.

Ställ frågan, lyssna på det intuitiva svaret och börja agera utifrån din inre sanna röst. Börja agera som en person som älskar sig själv. Det är du värd.

