



MEHR IM E-BOOK-BLOG

Geheimnisse erfüllter Partnerschaften

ARTIKEL UND TIPPS FÜR EINE
ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT.

WWW.LOVEITBALI.COM/BLOGS

1#

Fühlst du dich trotz äußerer Erfolge oft leer und unsicher?



Viele von uns tragen diese Gefühle mit sich herum, ohne zu wissen, warum. Negative Glaubenssätze wie "Ich bin nicht gut genug" oder "Ich bin nicht liebenswert" entstehen oft durch ständige Kritik, ungleiche Liebe zu Geschwistern oder fehlendes Lob von den Eltern.

In unserer Gesellschaft gibt es viele Menschen, die einen singulären Fokus auf Erfolg und Anerkennung haben. Oft versuchen sie, sich dadurch größer zu fühlen. Diese Menschen kämpfen innerlich mit Zweifeln oder negativen Glaubenssätzen wie "Ich bin klein", "Ich bin nicht gut genug", "Ich bin unwichtig" oder "Ich bin nicht liebenswert".

Um mit diesen tiefsitzenden Unsicherheiten umzugehen, entwickelt das Ego eine Bewältigungsstrategie. Wenn wir uns getriggert fühlen, deutet das darauf hin, dass wir ein ungelöstes Thema haben.

Doch woher kommen diese tief verwurzelten Gefühle der Unzulänglichkeit? Es gibt viele mögliche Ursachen, aber einer der Hauptgründe liegt oft im Elternhaus.



Ständige Kritik kann dazu führen, dass man leidet und das Gefühl entwickelt, nicht gut genug zu sein. Wenn man Geschwister hat und das Gefühl hat, dass diese mehr geliebt werden, entsteht schnell das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit.

Ein weiteres Beispiel ist das Fehlen von Lob und Anerkennung durch die Familie. Ohne positive Bestätigung fällt es schwer, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Die Frage ist nun, wie man diese tief verwurzelten Probleme lösen kann. Der Schlüssel liegt darin, die Themen der Kindheit zu erkennen und zu bearbeiten. Wenn wir uns unserer Kindheitsthemen bewusst werden und aktiv an ihrer Aufarbeitung arbeiten, beruhigen wir automatisch viele der Trigger, die uns im Alltag begegnen.

Es ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert, aber es ist möglich. Durch die Auseinandersetzung mit unseren vergangenen Erfahrungen können wir unser gegenwärtiges Leben positiv beeinflussen und unser **Selbstwertgefühl stärken**. Wir lernen, uns selbst anzunehmen und zu lieben, unabhängig von äußeren Erfolgen und Anerkennung.

Dieser Weg der Selbstreflexion und Heilung ermöglicht es uns, ein erfüllteres und zufriedeneres Leben zu führen. Es lohnt sich, die inneren Wunden zu heilen, um wirklich frei und glücklich zu sein.

Yousef D.

Lass mich dir eine Geschichte von meiner Klientin erzählen. Wir nennen sie Sarah, eine erfolgreiche Geschäftsfrau. Sie hatte alles, was sie sich wünschen konnte – einen gut bezahlten Job, ein schönes Zuhause und viele Freunde.

Doch tief im Inneren fühlte sie sich oft leer und unzufrieden. Trotz all ihrer Erfolge und des Lobes von außen konnte sie sich selbst nicht wirklich lieben und akzeptieren.

Ein Wendepunkt kam, als sie anfing, sich intensiv mit dem Konzept der Selbstliebe auseinanderzusetzen.

Durch tägliche Selbstreflexion und bewusste Übungen lernte sie, sich selbst anzunehmen und zu schätzen. Heute strahlt sie eine tiefe innere Zufriedenheit aus, unabhängig von äußerer Bestätigung.

Lösung:

Selbstliebe ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für ein erfülltes Leben. Es geht darum, sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen anzunehmen und zu lieben. Ein guter Anfang ist es, sich täglich positive Affirmationen zu sagen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich selbst zu vergeben. Indem du diese Praktiken in dein tägliches Leben integrierst, wirst du nach und nach ein tiefes Gefühl der Selbstakzeptanz und Liebe entwickeln.

Wie kann ich dich unterstützen?

Bist du bereit, den ersten Schritt zu einem erfüllteren Leben zu machen? Buche jetzt ein Klarheitsgespräch und entdecke, wie du durch Selbstliebe dein Leben transformieren kannst.

Klarheitsgespräch

Im **Klarheitsgespräch** schauen wir, wo du gerade stehst, wo du gerne hinwillst und wie du dorthin kommen könntest.

Mein Ziel ist, dich und dein Thema **gut zu verstehen**, und, dass du mit **mehr Klarheit** aus dem Telefonat rausgehst als du reingekommen bist.

Du brauchst keinerlei Vorbereitung und keine klaren Ziele.

Wenn wir **beide ein gutes Gefühl** haben und eine Zusammenarbeit **sinnvoll** erscheint, stelle ich dir gern mein individuelles 1:1-Angebot vor.

Suche dir einfach deinen **Wunschtermin** in meinem Kalender unten aus!

www.loveitbali.com

insperation@dsouli.de

Umschlaggestaltung: Yousef Dsouli