



## Selbstliebe

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen,  
dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnungen für mich sind,  
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das nennt man  
„**AUTENTHISCH-SEIN**“.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden,  
wie sehr es jemanden beschämt,  
ihm meine Wünsche aufzuzwingen,  
obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif,  
noch der Mensch dazu bereit war,  
auch wenn ich selbst dieser Mensch war.  
Heute weiß ich, das nennt man  
„**SELBSTACHTUNG**“.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört  
mich nach einem anderen Leben zu sehnen,  
und konnte sehen, dass alles um mich herum  
eine Aufforderung zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, dass nennt man  
„**REIFE**“.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden,  
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und das alles, was geschieht, richtig ist  
- von da konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich, das nennt sich  
„**SELBSTACHTUNG**“.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
mich meiner freien Zeit zu berauben  
und ich habe aufgehört,  
weiter grandiose Projekte  
für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das,  
was mir Spaß und Freude bereitet,  
was ich liebe  
und mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise  
und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man  
„**EHRlichkeit**“.



Als ich mich wirklich selbst zu  
lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit  
was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen,  
Situationen und von Allem, das  
mich immer wieder hinunterzog,  
weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das gesunden  
Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist  
**SELBSTLIEBE**“.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
immer recht haben zu wollen  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt,  
das nennt man „**EINFACH-SEIN**“.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert,  
weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen,  
jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick,  
wo ALLES stattfindet.  
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es  
„**VOLLKOMMENHEIT**“.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich,  
dass mich mein Denken  
armelig und krank machen kann,  
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner,  
diese Verbindung nenne ich heute  
„**HERZENSWEISHEIT**“.

Wir brauchen uns nicht weiter  
vor Auseinandersetzungen, Konflikten und  
Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen  
manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich,  
**Das ist DAS LEBEN!**

*Diese Worte schrieb Charlie Chaplin zu seinem  
70. Geburtstag am 16. April 1959*