
ALS ICH MICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN

Als ich mich selbst zu lieben begann,
verstand ich, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist.
Von da an konnte ich gelassen sein.
Heute nenne ich dies: **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
erkannte ich, dass Seelenschmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind,
dass ich entgegen meiner eigenen Wahrheit lebe.
Heute weiß ich, das nennt man **AUTENTHISCH-SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich nach einem anderen Leben zu sehnen.
Ich konnte sehen, dass alles um mich herum
mit einlädt zu wachsen.
Heute nenne ich dies **REIFE**.

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

Als ich mich selbst zu lieben begann,
befreite ich mich von allem,
was nicht gesund für mich war,
von Nahrung, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.
Erst nannte ich das **GESUNDEN EGOISMUS**,
heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich 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 **DEMUT**.

Als ich mich 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 **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
erkannte ich, dass mich mein Denken verstören
und krank machen kann.
Als ich es jedoch mit meinem Herzen verbunden hatte,
bekam mein Verstand einen wertvollen Verbündeten.
Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Konfrontationen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,
denn sogar Sterne stoßen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich, **DAS IST DAS LEBEN!**

(Dieses Gedicht hat Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959 geschrieben.)

Christa Kebinger | Psychologische Praxis (HPG) | Coaching | Paartherapie | Kontakt: Tel. 0162-8590559