

Auf dem Weg zum inneren Glück - Be YOU, thats BeYOUtiful!

Das Streben nach Glück ist in aller Munde. Aber was genau macht uns glücklich? Für mich liegt der Schlüssel in der *Selbstannahme und Akzeptanz des Unvollkommenseins*. Dies ist ein herausfordernder aber auch lohnenswerter Prozess, um glücklich sein zu können.

Sind wir nicht achtsam mit uns selbst und nehmen uns nicht wichtig, verlieren wir unsere Wünsche, Bedürfnisse und uns selbst aus den Augen und werden langfristig unglücklich oder sogar krank.

Wenn es dir gelingt all deine Talente, Fähigkeiten, Liebenswürdigkeiten ABER auch deine Kanten und Unvollkommenheiten zu akzeptieren, dann wirst du nicht mehr im Außen nach Bestätigung suchen müssen oder das Gefühl haben, dich einem von der Gesellschaft vorgegebenem Bild anpassen zu müssen.

Das Vergleichen mit anderen und das Streben nach mehr: Mehr Liebe, mehr Geld, mehr Erfolg, mehr Besitz, mehr Freunde, mehr Schönheit... ist ein erschöpfender Prozess, auf der Suche, um endlich genug zu sein. Aber es wird nie genug sein!

Was du wirklich brauchst, findest du nur bei dir selbst: Selbstannahme, liebevolle Zuwendung, Akzeptanz deiner Person, Erkennen von Wünschen und Bedürfnissen und diese Ausleben – *Sich trauen authentisch zu sein!* Dies ist der Weg zum inneren Glück!

Aber wie gelingt dir das?

Es braucht Zeit mit dir und ein wenig Mut. **Gerne unterstütze ich dich auf diesem Weg:**

- **Beim Loslassen von negativen Gedanken, äußeren Erwartungen, Stress und alten Gefühlen, die nicht hilfreich sind.**
- **Beim finden inner Klarheit, so dass du erkennst, wie du dein Leben gestalten möchtest.**

MEIN WUNSCH FÜR DICH

ICH WÜNSCHE MIR FÜR DICH, DASS DU ES DIR WERT BIST, DIR ZEIT FÜR DICH ZU NEHMEN. ZEIT, DICH ZU ENTDECKEN UND MUT AUTHENTISCH ZU SEIN UND SO ZU LEBEN WIE ES DIR GUT TUT!

ICH WÜNSCHE DIR, DASS DU ERKENNST, DAS DU EINZIGARTIG & GENAU RICHTIG BIST, SO WIE DU BIST!