



ON THE  
ROAD  
- AUF  
DER  
REISE  
ZU DIR  
SELBST



# ValueUp Challenge

*Bist Du schon der wichtigste Mensch in Deinem Leben?*

*Ein Mensch der sich in seiner schwächsten Stunde so annehmen kann wie er ist, der ist frei und autark. Er braucht seine Liebe, Wertschätzung und Anerkennung nicht im Außen suchen.*

## Inhalt

*Selbstannahme – vom Nein zum JA!*

*Sei der Mittelpunkt in Deinem Leben*

*Selbstablehnung - Symptome und Maßnahmen*

*Heirate Dich selbst - Dein mutigster Schritt*

*Selbstwert*

*Motivation*

## Selbstannahme Dein Weg vom NEIN zum JA!

→ Selbstannahme heißt sich so zu akzeptieren wie DU bist, ohne es zu werten, sondern einfach annehmen was ist. So wie den blauen Himmel, den Sonnenschein oder den Sturm

→ Es ist die Grundlage zu jeglicher Veränderung, zu mehr Glück, Zufriedenheit und Leichtigkeit

→ Lehnst Du Dich selbst ab brauchst Du unwahrscheinlich viel Kraft und Energie, die Du sinnvoller und besser in die Verwirklichung deiner Ziele stecken kannst.

**Aufgabe:** Mach dir bewusst, an welchen Stellen Du dich selbst ablehnst, mit dir im Kampf oder Widerstand bist.

Schreib Dir auf: a) Welche Eigenschaften Du nicht an Dir magst

b) Gegen was Du kämpfst

c) Was Du Dir nicht vergeben kannst

und schreibe Dir dazu wie viel Energie du meinst das Dich das kostet.

→ spüre jetzt einmal in Dich hinein und versuche mal zu fühlen wie sich das anfühlt wenn all dieser Ballast auf Deinen Schultern liegt und jetzt stell Dir mal vor wie leicht du dich fühlen würdest, wenn Du all diese Kämpfe loslassen könntest.

→ in der Selbstablehnung bist Du ein Fass ohne Boden, das seine Liebe Wertschätzung und Anerkennung im Außen sucht

→ Du hast somit deinen Selbstwert an die Rückmeldung von Außen gekoppelt

→ dadurch machst Du Dich abhängig von der Meinung anderer Leute!

**Aufgabe:** Schreib dir auf wie viel Macht Du an andere Menschen abgegeben hast und von deren Meinung, Mimik und Gestik Du Dich abhängig gemacht hast, da sie Deine Stimmung massiv beeinflussen können und dann übernimm Verantwortung für Dich und Dein Leben und ziehe diese Macht diesen Personen ab und nimm sie zu Dir zurück!

## *Sei der Mittelpunkt in Deinem Leben !*

→ die Ursache für Selbstablehnung sind oft alte Glaubenssätze und Erfahrungen die jeder Mensch einmal gemacht hat.

→ Entscheidend ist, wie DU damit umgehst!

→ Fokussierst Du Dich auf die Dinge die Du nicht magst oder nicht gut kannst ziehst Du das in dein Leben und findest im Außen Bestätigung dafür, was zur Folge hat, dass Du Dich bestätigt fühlst, der Druck steigt und du fühlst dich schlecht.

→ Du hypnotisierst dich selbst immer wieder selbst und kommst aus diesem Hamsterrad so nur schwer raus.

→ Du versuchst die Erwartungen anderer zu erfüllen und verlierst den Kontakt zu Dir und Deinen eigenen Werten

DU BIST GUT SO WIE DU BIST,  
DU BIST GEWOLLT SO WIE DU BIST  
DU WIRST GENAUSO GELIEBT  
-bedingungslos-

# *Selbstablehnung*

## ***Woran du erkennst dass du dich selbst ablehnst***

- # Du glaubst Du bist nicht gut genug so wie Du bist
- # Du kämpfst um alles was Du erreichen möchtest
- # Du versuchst alles richtig und perfekt zu machen
- # Du bist hart zu Dir und Deinen Kindern
- # Du treibst hart und angestrengt Sport um Anerkennung zu bekommen
- # Du lachst zu wenig, hast zu wenig Spaß und zu wenig Abenteuer...

## ***Was du tun kannst?***

- Lass Dich wie Du bist
- Sei gut zu Dir und nimm Dich so wie Du bist
- Übernimm die Verantwortung für Dich und Dein Leben, hole Dir Deine Macht wieder, die Du an andere abgegeben hast
- höre auf jemanden darzustellen, der Du gar nicht bist und gewinne an Souveränität, reagiere dementsprechend, wenn Dich mal wieder jemand auf Deine „Fehler“ hinweisen will
- schreibe Dir auf was Du gut kannst
- schreibe Dir Erfolge auf
- spüre Deinen Wert
- Meditiere regelmäßig und stell Kontakt zu Dir und Deinem Herzen wieder her
- finde Deine Werte wieder
- Entscheide Dich bewusst für DICH
- erlaube Dir Fehler zu machen und lerne daraus, denn Du bist nicht Dein Verhalten
- Verzeihe Dir und sei gut zu Dir
- gönne Dir Zeit mit Dir selbst
- finde Frieden in Dir, in Deinen Gefühlen und in Deinem Verstand
- lass den Kampf los
- sei geduldig mit Dir
- löse alte Glaubenssätze auf
- hinterfrage die Dinge, die Du erlebst und mache eine Realitätsüberprüfung

# HEIRATE DICH SELBST

## und werde der wichtigste Mensch in Deinem Leben

- X das ist ein kraftvoller und wirkungsvoller Weg dich genauso anzunehmen wie Du bist
- X dieser Schritt packt das Problem bei der Wurzel
- X es ist ein radikaler Schritt, der alle oben genannten Punkte beinhaltet
- X Du machst Frieden mit Dir
- X Du machst Frieden mit Deinen Gefühlen
- X du machst Frieden mit Deinem Verstand
- X Du bist Dir selbst treu in guten wie in schlechten Zeiten
- X Du stehst Dir selbst zur Seite und schenkst Dir, was Du vorher im Außen gesucht hast
- X Du verwandelst Dich in das Wesen – liebevoll, inspirierend, faszinierend – das Du schon immer gewesen bist
- X Du strahlst Deinen inneren Frieden nach Außen und ziehst schöne Dinge in Dein Leben
- X Es ist DIE radikalste Form der Selbstliebe

**Aufgabe:** Plane Deine Hochzeit mit Dir selbst. Zieh Dich schön überlege Dir mit wem DU feiern möchtest. WO und WIE möchtest Du Dir Dein JA! Wort geben? Alleine oder mit Freunden? Schreibe Dir selbst ein Eheversprechen und schenke Dir das WERTvollste das Du hast. Dich!

→ Solltest Du noch nicht dafür bereit sein, dann schreib Dir selbst einen Liebesbrief mit dem Versprechen Dir treu zu sein und ab jetzt immer an Deiner Seite zu stehen, Dich zu unterstützen und in Dir all die Kraft finden, die Du bisher im Außen gesucht hast.

## *Selbstwert*

→ Wie viel bist Du Dir Wert?

→ Wovon hängt es ab wie viel Du Dir Wert bist ?

Zum nachdenken: Ein 50€ Schein ist immer gleich viel Wert, egal ob er schön glänzend und frisch gedruckt ist, oder verdreht, zerknüllt und angerissen ist!

Warum sollte es bei Dir anders sein?

→ Wer bist Du eigentlich wirklich?

Wer, außer der Teil den Du bisher immer abgelehnt hast, steckt noch in Dir und begleitet Dich schon Dein ganzes Leben?

Was hast Du für Talente und Fähigkeiten?

Was kannst du besonders gut?

Was schätzen Freunde und Kollegen an Dir?

Du bist gut so wie du bist!  
Also lass dich auch so  
Sieh Dich als das was Du bist  
ein Wunder  
-wunderbar-

## *Motivation*

Spüre all Deine Liebe, Deine Energie, Dein ganzes Sein.

Werde Dir Deiner selbst immer mehr Bewusst.

Gehe mutig und kraftvoll Deinen Weg.

Lass Dich von niemanden aufhalten.

Löse Deine Fesseln.

Mach Dich frei und komm in Deine wahre Größe, in Dein wahres Selbst.

Spüre wie WERTvoll und einzigartig Du bist.

Du hast ein Recht auf dieses Leben und darauf glücklich zu Sein und in Fülle zu Leben.

Vertraue in Dich und in Deine Kraft.

Vertraue ins Leben.



# **Finde Dich und Deinen Weg**

**Kontakt**

**Email: [Celtics667@gmail.com](mailto:Celtics667@gmail.com)**

**Facebook: [On the Road - auf der Reise zu dir selbst](#)**

**Instagram: [ontheroad\\_reise\\_zu\\_dir\\_selbst](#)**