

## Selbstliebe: Klopfanleitung für jeden Morgen

Frei übersetzt und modifiziert nach Brad Yates



Handkante:

Ich wähle mich selbst zu lieben  
ich liebe mich und vergebe mir selbst  
Ich wähle mich selbst zu lieben  
ich liebe mich und vergebe mir selbst  
Ich wähle mich zu lieben und zu akzeptieren  
Ich will mich heute wirklich lieben  
Ich wähle heute wirklich für mich zu sorgen  
Mit Selbstliebe und Selbstachtung  
Ich wähle mich heute mit Achtung und Respekt zu behandeln.  
Ich wähle mich selbst anzuerkennen.  
Ich verdiene es respektiert und geachtet zu Sein.  
Tief und vollkommen liebe und akzeptiere ich mich und vergebe mir  
Und auch jeden und jedem Anderen, dem ich heute begegne

EB Ich wähle mich heute zu lieben  
SE Ich wähle mich heute zu lieben  
UE Ich weiß, ich verdiene das  
UN und es mag einige Gründe geben  
CH warum ich mir das selbst nicht abkaufe  
CB ich mag Zweifel hegen  
UA wie liebenswert ich wirklich bin  
TH Ich mag Zweifel hegen

EB wie sehr ich wirklich Liebe und Respekt verdiene  
SE und ich wähle diese Zweifel jetzt loszulassen.  
UE Ich entlasse sie aus jeder Zelle meines Körpers.  
UN Das sind alles Missverständnisse.  
CH Ich wähle das zu erkennen  
CB und diese Missverständnisse tun niemandem gut.  
UA Niemand hat einen Segen davon,  
TH wenn ich mir meine Liebe entziehe.

EB Jedes Fehlen der Selbstliebe  
SE wird mir eher schaden als nutzen.  
UE Deshalb lasse ich jetzt los davon  
UN und erlaube mir mich selbst zu lieben,  
CH mich wirklich zu akzeptieren.  
CB Ich erlaube mir zu erkennen,  
UA dass Selbstliebe der richtige Weg ist,  
TH den Schöpfer in mir zu ehren

EB Mag sein, dass es Zeiten gibt  
SE wo ich mich aus Vorsicht nicht einlasse  
UE und meine, das sei Liebe.  
UN Mag sein, ich glaube,  
CH dass ich mich damit selbst schütze  
CB vor Dingen, die Angst machen.  
UA Um mich selbst vor unangenehmen Erlebnissen  
TH oder Dingen zu bewahren.

EB Vor Dingen, die ich nicht haben oder tun sollte.  
SE Ich wähle alle diese Ideen zu entlassen,  
UE die Angst erzeugen,  
UN die mich blockieren und fernhalten  
CH von Dingen, die ich sonst genießen könnte.  
CB Ich entlasse jetzt die Angst.  
UA Ich weiß,  
TH das der Schöpfer in mir weiß:

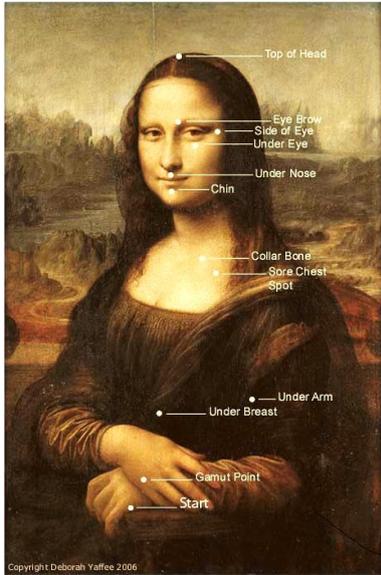
EB ich bin es wert und verdiene Liebe und Respekt.  
SE Ich bin wertvoll und kann mich immer lieben.  
UE Mag es auch Zeiten geben,  
UN wo ich nicht gut drauf bin,  
CH wo ich träge bin.  
CB Ich weiß es in meinem Innersten  
UA ich bin wirklich wert geliebt zu sein,  
TH weil ich zurzeit mein Bestes tue

EB Ich weiß, was *wirklich* gut für mich ist.  
SE Ich habe noch eine Menge alter Ideen  
UE von Dingen die angeblich gefährlich sind,  
UN von dem was schlecht sei  
CH und manche oder die meisten davon sind einfach nicht wahr.  
CB Sie basieren auf Mythen, alten Denkmustern und alter Energie  
UA aus längst vergangener Zeit und ich entlasse sie jetzt,  
TH sodass ich jetzt in diesen Tag gehen kann

EB mit offenem Bewusstsein  
SE und mit klarem Blick  
UE und offenen Armen  
UN um das Bestmögliche zu erlauben.  
CH Was könnte liebevoller mir selbst gegenüber sein?  
CB Je mehr ich mich selbst liebe,  
UA desto Besseres erlaube ich in mein Leben.  
TH Dinge und Begegnungen, die wirklich gut für mich sind

EB Wenn ich mich wirklich selbst liebe,  
SE werde ich keine Dinge anziehen,  
UE die mich verletzen und  
UN je mehr ich mich selbst liebe  
CH desto mehr erlaube ich Gutes und Schönes in meinem Leben.  
CB Und das hilft auch anderen  
UA das ist eine win/win Situation.  
TH Ein Gewinn für Alle.

EB Offene Arme,  
SE offener Blick und  
UE mein offenes Herz sind  
UN ein Gewinn für Alle.  
CH Das dient Allen.  
CB Ich wertschätze mich selbst.  
UA Ich wertschätze Andere und lasse los von jeglicher Kritik.  
TH Ich wähle mich heute wirklich Selbst zu lieben.



Start = Handkante  
EB = Augenbraue,  
SE = seitl. des Auges,  
UE = unterm Auge,  
UN = unter der Nase,  
CH = Kinngarbe  
CB = Schlüsselbein,  
UA = unterm Arm,  
TH = Kopf

Ohne Relevanz:  
Gamut Point; Sore Chest Point, Under Breast

Zur Verfügung gestellt durch Hedda Christine Lückemeier Heilpraktikerin/Psychotherapie  
Ehrlichstr. 39 32105 Bad Salzuflen Fon 05222 4729 +49 1577 3334729  
[www.hedda-lueckemeier.de](http://www.hedda-lueckemeier.de) [www.hedda-stiftung.de](http://www.hedda-stiftung.de)