

**Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen und verstehen**

dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnung für mich sind, gegen meine **eigene Wahrheit zu leben**. "AUTHENTISCH sein" - Integrität

es beschämt, jemandem (auch mir) meine Wünsche **aufzuzwingen**, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif, noch der Mensch dazu bereit war, "SELBSTACHTUNG"

**habe ich aufgehört mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war**. "REIFE"

habe ich verstanden, dass ich immer und **bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin**, dass alles, was geschieht, richtig ist - von da an konnte ich ruhig sein. "SELBSTACHTUNG"

Heute **mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo**. "EHRlichkeit"

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. "SELBSTLIEBE"

**habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen**, "EINFACH SEIN"

**habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu kümmern**, jetzt lebe ich nur mehr **in diesem Augenblick**, wo ALLES stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag und nenne es: "VOLLKOMMENHEIT"

dass mich mein Denken armselig und krank machen kann, als ich jedoch meine **Herzenkräfte** anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner nenne es "HERZENSWISHEIT"

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!

www.chris-wellness.ch/coach

Ausdrucken, Ausschneiden und in der Geldbörse immer mit dabei haben.