

**Dieses Gedicht bringt es so wunderbar zum Ausdruck,
wie wichtig es ist, sich selbst zu lieben:**

Als ich mich selbst zu lieben begann
fand ich heraus,
dass Angst und seelisches Leiden
nur warnende Zeichen sind,
nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich, das ist **AUTHENTISCH SEIN.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
verstand ich,
wie sehr es jemanden kränken kann,
diesem Menschen meine Wünsche aufzudrängen,
wohl wissend, dass die Zeit nicht reif und der Mensch nicht bereit war,
obwohl ich selbst dieser Mensch war.
Heute nenne ich das **RESPEKT.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
hörte ich auf,
mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles, was mich umgab,
mich einlud zu wachsen.
Heute nenne ich das **REIFE.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
verstand ich,
dass ich mich ausnahmslos immer
zur rechten Zeit am rechten Platz befinde
und dass alles im genau richtigen Augenblick geschieht.
So kam ich zur Ruhe.
Heute nenne ich das **SELBSTVERTRAUEN.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
ließ ich es sein,
mir meine eigene Zeit zu stehlen,
und hörte auf, großartige Projekte für die Zukunft zu entwerfen.

**Wir müssen uns nicht mehr fürchten vor Auseinandersetzungen, Konflikten
oder Problemen, sei es mit uns selbst oder mit anderen. Sterne kollidieren und
aus ihrem Zusammenstoß werden neue Welten geboren.**

Heute tue ich nur, was mich froh und glücklich macht,
Dinge, die ich wirklich gern tue und die mein Herz
erfreuen, auf meine Art und in meinem Rhythmus.
Heute nenne ich das **EINFACHHEIT.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
befreite ich mich von allem,
was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von allem, was mich runterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich diese Einstellung gesunden Egoismus.
Heute weiß ich, es ist **SELBSTLIEBE.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
ließ ich es sein,
immer im Recht sein zu wollen,
und seitdem war ich seltener im Unrecht.
Heute habe ich entdeckt, dass das **BESCHEIDENHEIT** ist.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
weigerte ich mich,
weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um die Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur für den Augenblick, in dem alles geschieht.
Heute lebe ich jeden Tag einen nach dem anderen und nenne es **ERFÜLLUNG.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
da erkannte ich,
dass mein Denken eine Last sein und mich krank machen kann.
Doch als ich es mit dem Herzen verband,
wurde mein Verstand ein wichtiger Verbündeter.

Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT.**
Heute weiß ich - DAS IST LEBEN!

*Die Originalverse entstanden kurz vor dem Tod der amerikanischen Autorin Kim McMillen.
Zwei Jahre später (2003) von einem brasilianischen Verlag ins Portugiesische übersetzt
und in Brasilien veröffentlicht. Ende 2003 wurde ein Auszug der Verse (das was man heute
als Charlie Chaplin-Geburtstagsrede kennt) von einem brasilianischen Charlie Chaplin-Fan,
erweitert und Chaplin zugeschrieben.*



ONLINE HYPNOSE-PRAXIS

Freies Leben