



Selbstliebe ist Empowerment

3 effektive Selbstliebe-Tipps für Frauen,
die echt Freude machen und
sofort umsetzbar sind.

**Bonus
Tipp:**

Inspirationen für
eine erfüllte
Partnerschaft

Stell dir vor, du bist mit dir vollkommen glücklich. Du bist einfach
gerne mit dir selbst zusammen. Du hast keine Angst, dich zu zeigen
oder Grenzen zu setzen.

Und du stellst dir nicht die Frage, ob etwas mit dir nicht stimmt. Kein Abstrampeln, um
anderen zu gefallen. Kein Verbiegen.

Gestalte dein Leben mit immer mehr Selbstliebe. Werde **KÖNIGIN IM EIGENEN REICH!**
Selbstwirksam, erfüllt, geliebt.

Denn eine sich selbst liebende Frau zieht auch mit Leichtigkeit die passende
Lieblingsemenschen und Partner an.

Je mehr Liebe du für dich selbst hast, desto leichter wirst du **LIEBE
GEBEN** und auch **LIEBE NEHMEN** können.

*Magdalena
Salvato*



Eine Königin im eigenen Reich besitzt zeitlose Schönheit und magische Ausstrahlungskraft.

Ist sie perfekt? Nein!

Eine Frau, die sich selbst wertschätzt, stresst sich nicht damit, immer perfekt oder überall die Beste zu sein. Ihr magische Geheimnis ist: Sie liebt sich selbst – mit ihren Stärken und ihren Schwächen.

Lasse also die anstrengende Suche nach Perfektion jetzt los.

Du bist einzigartig und vollkommen. So wie du bist. Punkt.

Für mehr Selbstliebe brauchst du dir **NICHTS** hinzufügen, **NICHTS** an dir zu optimieren und dir **NICHTS** zu kaufen.

Aber du wirst dies **LOSLASSEN**: alte Muster oder unbewusste innere Überzeugungen.

Das ganze Gestrüpp von negativen Denkweisen über dich schneide ab, wie überwuchernde Sträucher im Garten. So wird die einzelne, schöne Rose voll erblühen.

Du bist diese Rose.

Selbstliebe bedeutet ZULASSEN: das Erleben deines ursprünglichen Wesens – voller Natürlichkeit und Schönheit.

Wie wäre es, in dieser Überzeugung zu leben: „Ich bin ein Geschenk für die Welt.“

Kling gut, oder? Und ja, sowas ist möglich – für jede Frau, also auch für dich!

Also legen wir los!



1. Inspiration: Meditation – einen Atemzug lang.

Der beste Zeitpunkt, dir selbst ein Ja-Wort zu geben ist genau **JETZT**. Here & Now!

Du brauchst nicht zu warten, um dich vollkommen zu lieben und anzunehmen.

Schließe deine Augen, fühle nach innen. Nimm wahr, was jetzt ist. Sei vollkommen präsent in diesem Augenblick.

Für einen langen, tiefen Atemzug, sage **JA** zu dir selbst. Zustimmung. Nur einen Atemzug lang.

Flüstere dir leise zu: Ja, jetzt nehme ich mich vollkommen an. Alles ist jetzt gut mit mir. Ich bin ein Geschenk für diese Welt.

Ich mache diese kurze Meditation täglich. Dabei lege ich die Hände auf mein Herz.

Sie wirkt sofort. **Magisch.**

Und häufige Wiederholungen werden dein Lebensgefühl nachhaltig verändern.

Just try it!

2. Inspiration: Herzöffner – eine Minute lang.

Öffne dein Herz und verschenke großzügig Freude und Liebe.

Ich habe ein neues Kapitel aufgeschlagen, mit der Entscheidung, die Menschen um mich herum liebevoller zu betrachten. Und ich mache ihnen gerne ehrliche, wertschätzende Komplimente.

Hier kommt eine Anerkennung für dich: Wie schön, dass DU dich auf deinen Weg zu mehr Selbstliebe gemacht hast. Großartig!

Verteile Komplimente. Spread Love. Erlebe, wie spielend leicht du Freude verschenken kannst.

Und was meinst du, wieviel seliges Lächeln, erfreutes Staunen und liebevolle Wertschätzung zu dir zurückkommen werden?

Und wie warm und freudig wird
DEIN HERZ dann sein? Wow!

Mit einem warmen, freudigen Herzen ist es nur noch ein Katzensprung bis zur Selbstliebe.

Natürlich schenke dir selbst täglich Anerkennung für kleine und große Dinge. Einmal im Flow des Herzens angekommen, geht das super leicht.

Eine Prinzessin im Turm träumt vom Prinzen, der sie rettet. Irgendwann.

Die Königin im eigenen Reich öffnet ihr Herz und lebt in Liebe! Immer.



3. Inspiration: Frieden mit deinen Gefühlen – 20 Minuten lang.

Lerne dich selbst tiefer kennen. Mache dich mit dir vertrauter. Denn was du gut kennst, kannst du leichter lieben.

Bestimmt kennst du das? Manchmal wirkt jemand fremd auf dich. Vielleicht ist sogar Abwehr da. Du bleibst in Distanz. Lernst du diese Person dann näher kennen, wachsen Vertrauen und Mitgefühl.

Nimm dir also 20 Minuten Zeit. Mache dich mit dir selbst vertrauter. Diese Selbstliebe-Zeit ist nur für dich.

Lege oder setze dich hin – still und ohne Ablenkung.

Dann lausche nach Innen und erlaube dir alle Gefühle. Was sich zeigen will, heiße willkommen.

Einfach fühlen - ohne Kritik. Alles darf sein. Ungefiltert. Verändere nichts. Ganz unabhängig davon, ob du gerade happy, traurig, fröhlich oder niedergeschlagen bist.

Selbstliebe ist besonders dann wichtig, wenn du deinen Schattengefühlen begegnest. Zum Beispiel Zweifel, Angst, kalter Wut oder tiefem Schmerz. Mache dich mit allen Gefühlen in dir vertraut. Schließe mit allen Gefühlen Frieden.

Am besten stellst du dir alle deine Gefühle wie einen Fluss vor. Du selbst bist aber nicht der Fluss, sondern du bist das **FLUSSBETT**. Lasse deine Gefühle frei hindurchfließen.

Nimm alle deine Gefühle an.

Liebe ist radikale Annahme!

Bonus Tipp

Inspirationen für eine erfüllte Partnerschaft – eine Woche.

Vielleicht lebst du in einer ähnlichen Partnerschaft wie ich: Mein Mann arbeitet viel und spricht eher wenig:

Unter uns: manchmal fehlen mir Nähe und Austausch durch tiefe Gespräche. Aber er ist, wie er ist. Und ich liebe ihn.

Also verlagere ich meinen Fokus bewusst auf das, was ich an ihm schätze. Zum Beispiel ist mein Mann sehr fürsorglich. Und das tut mir gut. Ich fühle mich geborgen.

Frage: Was kannst du machen, wenn das Glas für dich halb leer ist und nicht halb voll?

Antwort: Keinesfalls Jammern! Sondern gehe engagiert voran und fülle das Glas einfach auf!

1.

Höre also auf, dein Gegenüber optimieren oder ändern zu wollen. Denn das mag niemand.

2.

Lasse locker. Suche weniger oft angestrengt Bestätigung oder Aufmerksamkeit von deinem Gegenüber. Lasse diese Anstrengung konsequent für mindestens eine Woche pausieren.

3.

Stattdessen richte deinen Fokus eine Woche lang auf alles Gute, Schöne, Großartige und Liebenswerte. Lege deinen Fokus bewusst auf Fülle und auf das, was euch verbindet.

Bedanke dich für alles Gute, was dir dein Schatz schenkt. Und das Gute wird sich wie von Zauberhand vermehren.

Mein Beispiel: Ich bedanke mich gerne bei meinem Mann, wenn er mich umsorgt. Und natürlich bedanke ich mich besonders herzlich, wenn wir ein gutes Gespräch hatten. Und im Laufe der Zeit ist mein Mann gesprächiger geworden, ganz ohne Quengeln und Drängeln ;-)

Sage bewusst DANKE.

Jedes Mal, wenn du bewusst Danke sagst, bekommt deine Seele diese Botschaft:

**„Ich habe etwas Schönes bekommen und nehme es jetzt vollkommen zu mir.
Ich bin in der Fülle.“**

Dankbarkeit öffnet viele Türen. Auch in deinem Herzen.
Das Ergebnis wird überwältigend sein.

Denn es ist: LIEBE!

Dies war ein kleiner Auszug für dich, von dem, was meine Teilnehmerinnen in meinen Seminaren voller Begeisterung erleben. Und alles, was diese Frauen erlebt haben, ist auch für dich möglich!

Möchtest du die Liebe zu dir weiter vertiefen, oder dich einem anderen wertvollen Aspekt deines Lebens widmen, rund um Liebe, Weiblichkeit oder Partnerschaft?

Dann sieh dich hier um:



Seminare für Dich

*Magdalena
Salvato*



Expertin für Female Empowerment,
Love & Relationship

Entdecke mit mir die neue Freude am FrauSein.

Mit mehr Selbstliebe erschaffe dir ein erfülltes Leben
und werde Königin im eigenen Reich.