

# *Selbstliebe Charlie Chaplin*

an seinem 70. Geburtstag  
16. April 1959

## AUTHENTICITY

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, daß Seelenschmerz und emotionales Leiden nur Warnzeichen sind dafür, daß ich entgegen meiner eigenen Wahrheit lebe. Heute weiß ich, das ist "AUTHENTISCH SEIN".

## RESPECT

Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, wie sehr es jemanden beeinträchtigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzuzwingen, auch wenn ich eigentlich weiß, daß der Zeitpunkt nicht stimmt und dieser Mensch nicht dazu bereit ist - und das gilt auch, wenn dieser Mensch ich selber bin. Heute nenne ich das "RESPEKT".

## MATURITY

Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und ich konnte sehen, daß alles, was mich umgibt, mich einlädt zu wachsen. Heute nenne ich dies "REIFE".

## SELF-CONFIDENCE

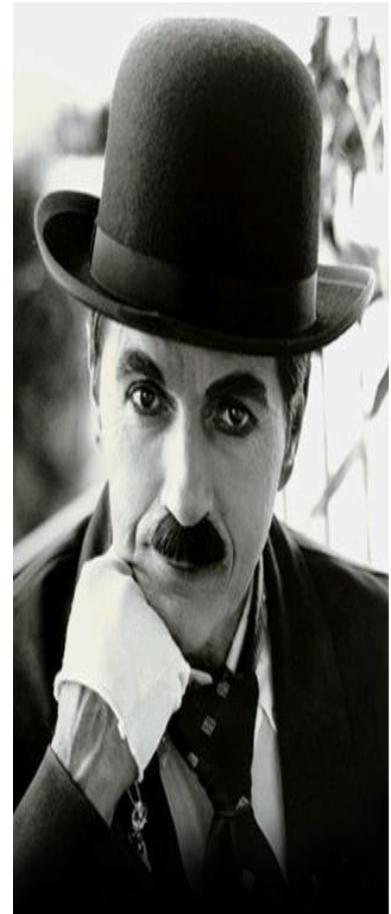
Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, daß ich mich in allen Umständen stets zur rechten Zeit am richtigen Ort befinde und alles genau zum richtigen Zeitpunkt geschieht. Von da konnte ich gelassen sein. Heute nenne ich dies "SELBST-VERTRAUEN".

## SIMPLICITY

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich es sein lassen, mir meine eigene Zeit zu stehlen, und ich hörte auf, große Zukunftsprojekte zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude bereitet und mich glücklich macht, Dinge, die ich gerne tue und die mein Herz zum Lachen bringen - und ich tue sie auf meine Weise und in meinem Rhythmus. Heute nenne ich das "EINFACHHEIT".

## LOVE OF ONESELF

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von



allem, was nicht gesund ist für mich - Nahrung, Menschen, Dinge, Situationen - und von allem, was mich herunterzieht und mich von mir wegzieht. Erst nannte ich diese Haltung einen "GESUNDEN EGOISMUS". Heute weiß ich, das ist "SELBSTLIEBE".

#### MODESTY

Als ich mich selbst zu lieben begann, ließ ich es sein, immer recht haben zu wollen, und seitdem habe ich mich viel weniger geirrt. Heute habe ich entdeckt, das ist MÄSSIGUNG (wahre BESCHEIDENHEIT).

#### FULFILLMENT

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiterhin in der Vergangenheit zu leben und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur für diesen Augenblick, wo ALLES stattfindet. Heute lebe ich jeden Tag einfach nur Tag für Tag, und ich nenne es ERFÜLLUNG.

#### WISDOM OF THE HEART

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, daß mein Denken mich verstören, unruhig und krank machen kann. Doch als ich es mit meinem Herzen verbunden hatte, wurde mein Verstand ein wertvoller Verbündeter. Diese Verbindung nenne ich heute WEISHEIT DES HERZENS.

#### LIFE

Wir brauchen uns nicht länger fürchten vor Argumenten, Konfrontationen oder vor jeglicher Art von Problemen mit uns selbst oder mit anderen. Selbst Sterne stoßen zusammen, und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren. Heute weiß ich, das ist "Leben"!

SANDRA CERA FRAUNHOFERSTR.20B • 94577WINZER • TELEFON 08545/969327

INFO@SANDRA-CERA-COACHING.DE • [WWW.SANDRA-CERA-COACHNING.DE](http://WWW.SANDRA-CERA-COACHNING.DE)

**Das Leben soll kein uns gegebener, sondern ein von uns gemachter Roman sein . QUELLE NOVALIS**