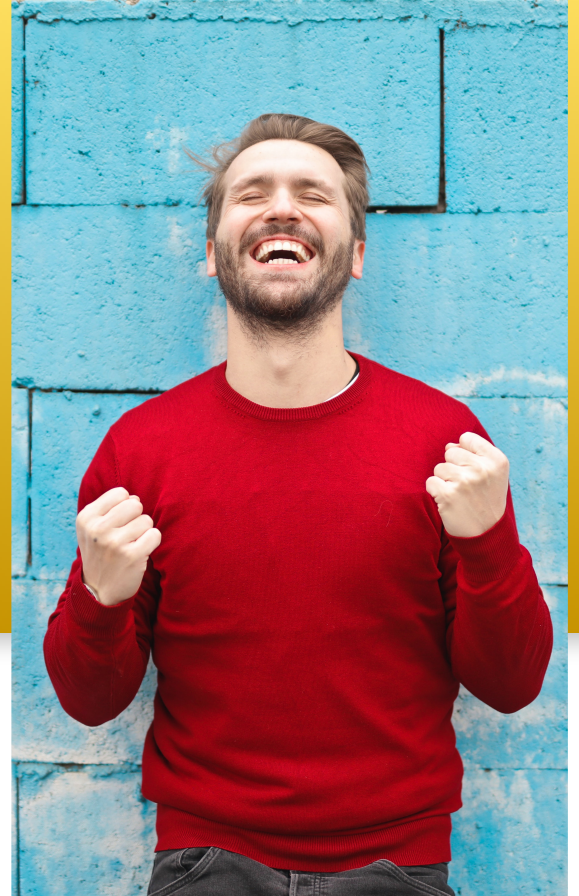


INSPIRERANDE MATERIAL



Värdet i att lära oss att älska och uppskatta oss själva

Kärlek är en sann konst att behärska

Visst kan vi få kärlek och ge kärlek och omtanke till andra, men det allra viktigaste är att utveckla förmågan att älska oss själva. Det är en mjuk och ljuvlig kärlek.

Att ge dig själv det där allra bästa, mjukaste och finaste.

Älska... uppskatta dig själv som den du är, precis som du är, ALLT det du är, just Nu. Tillåta dig själv att vara den allra viktigaste i ditt liv.

Bjud ut dig på en date, med en middag eller lunch ute. Eller gör en tre rätters middag till dig själv

Eller ta dig ut på spa. Göra sådant där du ger dig själv det där lilla extra som du behöver, och längtar efter. Lyssna noga inåt vad ditt hjärta önskar och behöver, och ge dig själv det. Kompromisslöst!

När du på riktigt, på riiiiktigt, och på djupet älskar dig själv, uppskattar din egna existens här bland oss andra, så strålar du och så sprider det sig till andra, så att de OCKSÅ kan bli påmindna hur det är att älska sig själv.

Jag själv har lärt mig konsten att älska sig själv genom bland annat goda vänner och lärare som inspirerar. Genom att ihärdigt och seriöst övat in övningar och metoder som öppnar upp den kontakten. Jag har några till dig med om du är intresserad

Detta för att JAG VILL må bra i mitt liv, varje dag, och jag känner på mig att det är just det jag har längtat efter mer av., som i slutändan fått mig att dedikera mig i konsten av självkärlek, praktisera självvård.

Detta i stället för att göra detta genom andras bekräftande och godkännande av mig!
Inte så uppmuntrande på djupet kanske...

Andreas Eder

- Eder Coaching