

Luisa Gaffga

STELL DIR VOR,  
*du*  
liebst  
DICH SELBST

Wie du Zweifel loswirst und  
deinen inneren Zauber findest

© des Titels »Stell Dir vor, Du liebst Dich selbst« (978-3-7474-0150-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

»Jede Veränderung beginnt  
mit einem Willen.«

## KAPITEL 1

# Mein Brief an dich



© des Titels »Stell Dir vor, Du liebst Dich selbst« (978-3-7474-0150-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Weshalb hast du zu diesem Buch gegriffen? Weil du dich etwas verloren fühlst und dich endlich selbst finden möchtest? Vielleicht hat dir eine kleine Stimme den Rat gegeben, endlich deine wahre Schönheit zu erkennen, dein Herz zu öffnen und glücklich zu werden mit dir selbst und deinem Leben? Möglicherweise bist du dir auch bereits im Klaren darüber, dass in dir dieses Licht ist, das scheinen und dein Inneres, aber auch dein Umfeld erleuchten möchte.

Es freut mich sehr, dass meine Worte dir als Inspiration dafür dienen dürfen, deinen eigenen Weg zu finden, hin zu dem Ziel, dich ganz und vollständig erfüllt zu fühlen.

Und selbst wenn du noch einige Zweifel in dir hast, dich allein fühlst, nicht weißt, wo du anfangen sollst, und nicht daran glaubst, dass du es schaffen könntest, dich und dein Leben voll und ganz zu lieben, weiß ich ganz genau:

Du kannst und schaffst das!

Ich glaube fest an dich und weiß, dass du stark bist und alles in deinem Leben erreichen kannst, was du dir nur erträumst. Nun kommt deine Zeit zu leuchten!

Die Zeitspanne, die du auf dieser Welt verbringst, ist deine Chance, dein Leben zu erkunden und an den Herausforderungen, denen du begegnest, zu wachsen. Wenn du dich befreist von den Meinungen anderer, dem sozialen Druck, dem Perfektionismus und dem Käfig in deinem Kopf, dann sind dir keine Grenzen gesetzt.

Deine Träume, die du in deinem Leben wahr machen, die Ziele, die du erreichen möchtest, liegen für dich in greifbarer Nähe. Durch dein Denken und Handeln schaffst du ein Leben, mit dem du glücklich bist und Licht in die Welt bringst.

Du verdienst es, glücklich zu sein.

Du verdienst Lebensfreude.

Du verdienst Liebe zu dir selbst.

In diesem Buch wird es nicht darum gehen, was du alles an dir ändern musst oder wie du die beste Version deiner selbst wirst. Nein, hier geht es einzig und allein darum, du selbst zu sein, dich selbst zu finden, dich so zu lieben, wie du bist, und wie du diese Liebe immer spüren kannst – unabhängig von äußeren Umständen oder den Widrigkeiten des Alltags. Denn du bist bereits perfekt, so wie du bist. Du musst nur den Weg finden, dein Herz zu öffnen, um das auch zu sehen. Es gibt dich und dein Leben nur einmal auf dieser Welt. Du bist einzigartig, ein Unikat, ein Geschenk für das Universum! Und ich hoffe sehr, dass du das durch dieses Buch auch voll und ganz erkennst.

Es erwarten dich kleine Anekdoten von mir, Gedankenanstöße, Inspirationen, Tipps, Fragen und Aufgaben, die dich auf deinem Weg zu deiner Selbstliebe unterstützen. Einige der Zeilen in diesem Buch sind für dich zum Ausfüllen da. Sie unterstützen dich dabei, dir das, was du schon alles erreicht hast, bewusst zu machen.

Bist du bereit für eine wundervolle Reise zu dir selbst, auf der du nicht nur dich selbst besser kennenlernen, sondern vor allem unglaublich viel Liebe zu dir selbst finden wirst?

Gemeinsam schaffen wir das!

Deine Lulu



© des Titels »Stell Dir vor, Du liebst Dich selbst« (978-3-7474-0150-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

»Die Reise zur Selbstliebe ist die wohl  
spannendste Reise des Lebens.«



## KAPITEL 2

# So funktioniert dieses Buch



© des Titels »Stell Dir vor, Du liebst Dich selbst« (978-3-7474-0150-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Ich habe den Weg zur Selbstliebe in verschiedene Schritte unterteilt. Alle Themen auf einen Schlag anzugehen, kann einen überfordern, sodass man das Gefühl bekommt, das alles gar nicht schaffen zu können. Daher wird dieses Buch auch keines der Bücher sein, die man innerhalb weniger Tage durchliest. Ganz im Gegenteil. Es soll dein Begleiter sein auf einer langen Reise zur Selbstliebe.

Während es in den drei nächsten Kapiteln zunächst kurz um meine eigene Geschichte, die Vorurteile, denen du auf deinem Weg zu mehr Selbstliebe begegnen wirst, und einen Reality Check gehen soll, um herauszufinden, wo du gerade stehst, warten in den Kapiteln 6 und 7 die zahlreichen Schritte für deinen Weg auf dich. Für jeden dieser Schritte kannst du dir eine Woche Zeit nehmen. Doch wenn du schneller oder langsamer bist: kein Problem. Am Ende ist es ganz dir selbst überlassen, mit welchem Tempo du vorgehen möchtest. Wir alle sind unterschiedlich. Für die einen sind manche Schritte schwieriger als für andere, entsprechend mehr Zeit brauchen sie, um diese auch zu gehen. Manche Schritte wiederum können auch mit anderen kombiniert und so viel schneller zurückgelegt werden.

Das Zentrale ist gar nicht, wie viel Zeit man sich nimmt, sondern dass man aktiv wird. Inspirierende Worte zu lesen, kann sehr inspirierend sein, es verändert aber das Leben nicht, wenn man nichts tut. Man kann hundert Bücher gelesen haben und sich trotzdem noch genau wie davor fühlen, wenn man nicht anfängt, die Ideen umzusetzen.

Wenn du nach diesem Buch gegriffen hast, weil du wirklich eine Änderung in deinem Leben verspüren möchtest, dann nimm dir also nicht nur die Zeit, die Kapitel zu lesen, sondern auch, um die Ansätze wachsen zu lassen und die Aufgaben anzugehen. Denn wie auch in der Schule müssen wir die Dinge erst erlernen, um sie dann wie das Einmaleins auswendig zu können. Deshalb gebe ich dir pro Thema ein paar Hausaufgaben, die dich in der jeweiligen Woche auf deinem Weg voranbringen werden.

Um dir deine Erfolge auch bewusst zu machen, werde ich am Ende jedes »Schritt«-Kapitels Fragen stellen, die du unmittelbar nach der Lektüre beantworten sollst. Eine Seite weiter befinden sich ähnliche Fragen, auf die du erst nach einer Woche (oder der dir angemessen erscheinenden Zeitspanne) Antwort geben sollst. Wenn du dich täglich im Spiegel betrachtest, ist dir gar nicht bewusst, wie dein Haar Tag um Tag länger wird. Siehst du dir dann ein altes Foto an, fühlt es sich an, als wäre es einen Meter länger. Und so funktionieren auch die Fragen am Ende des Kapitels. Durch den größeren Zeitabstand werden dir die bisher gegangenen Schritte viel bewusster werden.

Sollten die Zeilen dort nicht ausreichen, kannst du gerne am Ende des Buches deinen Gedanken freien Lauf lassen. Darüber hinaus hast du auch die Möglichkeit, in einem separaten Tagebuch jeden Tag deine Schritte aufzuschreiben und später den direkten Vergleich zu ziehen. Hier wie auch bei allen anderen Aufgaben und Tipps gibt es keine strengen Regeln und Vorschriften. Möchtest du etwas anders machen oder hast du das Gefühl, ein anderes Vorgehen würde dir mehr helfen, bleibt es dir offen, anders zu handeln als in diesem Buch beschrieben.

Denn genau das ist das Ziel der folgenden Seiten: dir die Werkzeuge mit auf den Weg zu geben, damit du dir selbst den Weg bauen kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß auf deiner Reise.



© des Titels »Stell Dir vor, Du liebst Dich selbst« (978-3-7474-0150-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

»Hinter jedem von uns steckt  
eine Geschichte.«

## KAPITEL 3

# Meine Story



© des Titels »Stell Dir vor, Du liebst Dich selbst« (978-3-7474-0150-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>





Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein ...

Überall stößt man auf die tollen Zitate der Super-Gurus, liest regelrechte Romane darüber, wie wichtig und toll Selbstliebe ist, und irgendwie findet man das alles ganz cool und interessant und weise. Doch funktionieren – ja, das tut es dann meistens aber doch nicht.

Trotz all der Arbeit und der Mühen, die man in das Projekt »Selbstliebe« steckt, kommen in der Regel die alten Muster wieder hoch, und nach drei Tagen, die du mit striktem Yoga, dem Lesen von Affirmationen und dem Praktizieren von Meditationen verbracht hast, stehst du erneut voll Selbstkritik vor dem Spiegel und denkst dir: »Mist! Das klappt irgendwie doch nicht so ganz.«

Glaube mir, ich war ungefähr tausendmal (natürlich nicht übertrieben) in dieser Situation. Meine Selbstfindung hat einige Jahre gebraucht. Ich habe Höhen und Tiefen erlebt, Momente, in denen ich aufgeben wollte, und Tage, an denen ich mich besser denn je gefühlt habe.

Die knallharte Wahrheit ist: Kein Guru und auch nicht dieses Buch können dir helfen, solange du dir nicht selbst helfen möchtest. Auch ich musste das lernen. All das Wissen und die Praktiken, die wir lernen, müssen wir langfristig anwenden, um wirkliche Veränderungen zu erzielen. Sieh das Projekt »Selbstliebe« daher nicht als 30-Tage-Challenge an, sondern als eine Umstellung in deinem Leben, die für immer Auswirkungen haben wird.

Dies ist meine kurze Geschichte darüber, wie ich es am Ende wirklich geschafft habe, meinen Weg zu finden, nicht aufzugeben