

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich: Das nennt man authentisch sein.

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 weiß ich: Das nennt man Respekt.**

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. **Heute weiß ich, das nennt man Reife.**

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist –von da an konnte ich gelassen sein. **Heute weiß ich: Das nennt man Selbstvertrauen.**

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. **Heute weiß ich, das nennt man Einfachheit.**

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“, **aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe.**

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. **Heute habe ich erkannt: das nennt man Bescheidenheit.**

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet, **so lebe ich heute jeden Tag und nenne es Erfüllung.**

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig 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.**

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. **Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!**

When I loved myself enough" von Kim McMillen, 1996

Dieses Gedicht wird fälschlicherweise Charlie Chaplin zugesprochen, der es 1959 zu seinem 70. Geburtstag vorgetragen haben soll. Das stimmt nicht. Sie entstanden von Kim McMillen 1996 kurz vor ihrem Tod. Das Büchlein mit dem Titel: "When I Loved Myself Enough" hat 2001 deren Tochter Alison in englischer Sprache veröffentlicht.

https://www.amazon.de/When-Loved-Myself-Enough-Inspiring/dp/150986797X/ref=sr_1_1?mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2W4GUFKIQIXC&keywords=kim+mc+millen&qid=1571657446&s=books&srefix=kim+mc%2Cstripbooks%2C165&sr=1-1 (Kein Affiliate-Link!)