

Hallo,

ich bin Anita und danke Dir dafür, dass Du den Mut gefunden hast, Deinen IST Zustand kennen lernen zu wollen.

Bitte Bedenke, bei diesem Test geht es nur um den jetzigen Moment. Es geht darum herauszufinden, wie es Dir jetzt, in diesem Moment mit Dir geht. Damit Du für Dich einen neuen Weg in Deinem Leben finden kannst.

Alles im Leben ist in Bewegung. Sowie Ebbe und Flut, wie Vollmond und Neumond, und wie Tag und Nacht. Genauso ist es auch mit diesem Test. Wenn Du heute eine schwere Lebensprüfung hinter Dir hast, die Dich aufgefordert hat, Dich und Dein Leben so zu sehen wie es gerade ist. Die Dir eine Seite an Dir oder Deines Lebens gezeigt hat, die Dir gar nicht gefällt. Wo Du vielleicht auch einen Teil zu beigetragen hast, dass es so gekommen ist wie es gekommen ist. Dann wird Dir dieser Test genau das wieder spiegeln.

Doch in einer Woche oder in einem Monat, kann dieser Test, für Dich schon ganz anders ausfallen.

Daher bitte ich Dich, wenn Du diesen Test umgesetzt hast und die Punktzahl sehr hoch ist, stecke nicht den Kopf in den Sand. Alles im Leben ist veränderbar und alles im Leben hat seinen Sinn, auch wenn man es nicht sofort erkennen kann.

Wenn Du nur ein klein wenig den Blickwinkel auf Dich und Dein Leben veränderst, kann die Welt morgen schon anders aussehen.

Woher ich das so genau weiß!!!

Das Leben hat mich immer wieder geprüft. Es hat mich gefordert. Es hat mir Seiten an mir und meinem Leben gezeigt, die für mich entsetzlich waren. Dieses Erkennen und durchleben bestimmter Lebenssituationen, sorgten auch dafür, das ich das Gefühl hatte nie wieder glücklich leben zu können, nie wieder frei leben zu können.

Sie sorgten dafür, mich selbst ablehnen zu wollen. Sie sorgten dafür, dass der Hass gegen das Leben und gegen mich selbst Fuß fassen wollte. Doch ich hatte die Wahl, entweder gehe ich an diesen Herausforderungen unter oder ich wachse an ihnen.

Ich habe mich jedes Mal für das Wachsen entschieden. Nicht immer sofort. Einiges brauchte seine Zeit. Ich musste viele einengende Eigenschaften, die ich in mir trug überwinden, um am Ende an all den Herausforderungen weit über mich hinaus wachsen zu können.

Genau diese Lebenserfahrungen sind in diesen Test ein geflossen. Er schenkt Dir einen Einblick in Dein jetziges Wesen und kann, wenn Du es möchtest, Dir Wege aufzeigen, was Du tun kannst, damit es Dir bald wieder besser gehen kann.

Dieser Test kann Dir natürlich auch zeigen, dass es doch gar nicht so schlimm um Dich bestellt ist wie Du gedacht hast. Und auch hier habe ich eine Bitte an Dich. Morgen schon

kann eine große Prüfung auf Dich warten. Eine Prüfung die Dich fordert. Eine die alles aus Dir heraus holen möchte was geht. Die Dich schleifen und polieren möchte, damit Dein wirkliches ich immer mehr herausgeschält wird.

Dann kann die Welt von einem Moment zum anderen ganz anders aussehen. Und hier ist meine Bitte. Dann erinnere Dich daran, dass Du an dieser Lebensprüfung wachsen möchtest, damit Du Dich noch mehr annehmen kannst wie Du bist.

Alles in unserem Leben ist veränderbar. Es hängt nur von unserer Reife ab, wie schnell sich die Dinge ändern. Doch der erste Schritt auf diesem Weg ist, sich so annehmen zu lernen, wie man zurzeit ist. Erst dann werden sich neue Wege finden lassen, um alles verändern zu können.

Frank und ich wünschen Dir, mit diesem Selbsthass-Test einen guten Anfang für ein neues Leben. Sei immer achtsam mit Dir und sei mutig, mach den ersten Schritt. Indem Du ehrlich zu Dir selbst diesen Test ausfüllst und das Beste daraus machst.

Alles Liebe
Anita

Der Selbsthass-Test

Von – bis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wie häufig über den Tag verteilt, bringst Du Dir selbst Hass entgegen?										
Wie oft siehst Du Dich als Schuldigen, wenn etwas in Deinem Leben schief läuft?										
Wie häufig bist Du nicht in der Lage Deine Talente zu sehen?										
Wie oft flüchtest Du vor Dir selbst, z.B. Fernsehen, Internet oder ähnliches?										
Wie oft beschimpfst Du Dich über den Tag?										
Wie oft denkst Du, dass Du nicht gut genug bist?										
Wie sehr schmerzt Dich ein Lob oder Kompliment?										
Wie sehr hasst Du Dein Leben?										
Wie sehr hasst Du Deinen Körper?										
Wie oft verletzt Du Deinen Körper?										

80-100 Du darfst die Achtsamkeit und Hingabe zu Dir wieder neu erfahren.

60-80 Wenn Du täglich Dein Verhalten zu Dir veränderst, wirst Du Dich und Dein Leben bald wieder fühlen können.

40-60 Du darfst Dein Leben wieder mit neuen Augen betrachten und für Dich offen sein.

20-40 Bleibe mit Dir in Achtsamkeit verbunden und Du wirst Dich und Dein Leben intensiver wahrnehmen.

01-20 Du brauchst nicht mehr viel und dann ist die allumfassende Verbindung zu Dir wieder hergestellt.

<http://selbsthass.net/>