

V 151

Sei dir selbst die beste Freundin, der beste Freund.

SF: Sind wir in einer schwierigen Situation ohne Hilfe, so leiden wir besonders.

GM: Haben wir gute Werkzeuge, so wird eine schwierige Situation erträglicher.



<https://youtu.be/7Ve-KTDwesU>

Ich bin Peter, Life-Coach und Psychologe und in dieser Serie, in dieser Playlist gibt es „Schnelle Hilfen“ für genau solche schwierigen Situationen. Schau, ob dieser Tipp für dich passt.

In diesem Video geht es wieder um einen **Gedanken**, um eine spannende **Idee**. Eigentlich ist es eine Haltung, die du in dir aufbauen kannst und aufbauen solltest. Dann hast du in einer schwierigen Situation eine ganz große Hilfe.

Worum geht's?

Wenn es uns schlecht geht, wenn es schwierig ist, ist eine gute Freundin, ein guter Freund ein Geschenk. Die wichtigste gute Freundin, der wichtigste gute Freund **bist du dir selbst!** Ja:

Sei dir selbst ein ganz guter Freund, sei dir selbst eine ganz gute Freundin!!

Sich selbst ein guter Freund, eine gute Freundin sein ist eine wesentliche Form der Selbstliebe. Wenn du dich selber magst, wenn du dich selber liebst, dann bist du selbst so liebevoll mit dir wie es eben ein guter Freund ist.

Erinnere dich an den Spruch von Buddha vor 2500 Jahren: „*Kein Feind kann dir so sehr Schaden, wie deine eigenen verurteilenden Gedanken dir selbst gegenüber, und kein Freund kann dir so sehr helfen wie deine eigenen liebevollen Gedanken dir selbst gegenüber.*“ In schwierigen Situationen ist es ganz, ganz wichtig, dass DU DIR selbst als guter, als bester Freund zur Seite stehst. Der gute Freund, die gute Freundin hat immer Verständnis für dich, gibt dir Trost, der gute Freund, die gute Freundin macht dir Mut und ist immer verständnisvoll, liebevoll und gnädig mit dir. Und als dein eigener guter Freund, deine eigene gute Freundin bist du in einer Akut-Situation als erstes und dann auf Dauer liebevoll mit dir unterwegs.

Und parallel dazu wünsche ich dir, dass du gute Freunde, gute Freundinnen hast im Außen hast.

Da ist der Nebensatz erlaubt: Bist du dir selbst ein guter Freund, eine gute Freundin, dann ist die Chance groß, ja eigentlich ist es eine Garantie, dann wirst du auch im Außen gute Freunde und Freundinnen finden.

Den heutige Tipp zu „Schnelle Hilfe für Stress, Ängste und Sorgen“ heißt also:
**Sei dir selbst eine ganz gute Freundin, ein ganz guter Freund. Das ist
„Selbstliebe in Aktion!“**

Ich verlinke dir/erinnere dich noch den Artikel/das *Video: Resilienz stärken -
Universal-Hilfen nutzen.*)

Und jetzt wünsche ich: Selten schwierige Situationen und wenn, dann „Sei dir
selbst die ganz gute Freundin, ein der ganz gute Freund“