

# För att kunna älska andra måste du älska dig själv



Du har kanske många gånger hört eller läst att ”om du inte älskar dig själv så kan du inte älska någon annan”. Men vad innebär det egentligen? Du har kanske tänkt tanken många gånger, sagt det till andra men egentligen inte förstått på djupet vad det innebär.

Vibrationsmässigt är det enkelt - ju mer du älskar dig själv, rent, ärligt och på djupet – desto högre vibrationer utstrålar du, vilket är detsamma som att du har en lätt, glädjefylld och kärleksfull energi. När du utstrålar detta så tycker det flesta människor om att vara i din närhet, de blir också glada av din energi och dras med i det positiva. I den här känslan är det lätt att ge kärlek till andra på ett djupt och rent sätt utan att det tar energi från dig.

När du älskar dig själv och låter din energi stråla ut så är du ren i din kärlek till andra. Du kan jämföra det med solen som har, till synes oändligt med energi i sitt innersta, som bara fortsätter att stråla. Du kan också tänka dig bilden av ett glas vatten som hela tiden, på ett magiskt sätt fylls på inifrån. Det innehåller tillräckligt med vatten för dig att dricka men eftersom det hela tiden flödar över så kan du dela med dig till andra utan att du får för lite.

Det är på detta viset du skall älska andra, genom att öppna upp flödet för din egen kärlek till dig själv och se till att det är fullt till bredden, sedan kan du ge av överflödet till andra utan att själv bli dränerad. Om du ger bort av ditt vatten innan glaset är fullt så kommer du att känna dig trött, utnyttjad, dränerad på din egen energi och liknande. Det är inte att vara egoistisk, att se till att ditt glas är fullt innan du ger till andra, tvärtom är det att ge med hjärtat.

Om du ger av ditt halvfylla glas så påverkas inte bara du negativt av det utan även den du ger till, energin i ditt givande är då inte kärleksfull. Då är ditt givande istället uppoffrande och kommer inte från din inre kraft, din källa. En person som tar emot din hjälp eller din kärlek påverkas av energin som ligger bakom. Hjälper du någon fast det inte känns rätt och du gör det för att ”du måste”, så tar du energi ifrån personen plus att ni båda påverkas negativt. De allra flesta är inte medvetna om detta, men ju renare du blir i din energi desto tydligare märker du när det inte känns rätt, både när det gäller att ge eller ta emot. Ju längre du kommer i din personliga utveckling desto svårare är det att inte vara sann mot dig själv och dina medmänniskor.

Hur gör jag då för att bli mer kärleksfull mot mig själv?

*Första steget* mot att verkligen älska dig själv är att börja acceptera dig själv precis som du är. Skriv upp allt du kan komma på om dig själv som du inte älskar och jobba sedan med att acceptera en bit i taget.

# För att kunna älska andra måste du älska dig själv



Säg ofta till dig själv:

- ”Jag älskar och accepterar mig själv precis som jag är”.

Det är viktigt att du börjar med att accepterar och älskar dig själv precis som du är just nu. Det är först i denna acceptans som du kan börja förändringsprocessen inom de områden i ditt liv där du inte är i kärlek.

Nyckeln är att älska dig själv villkorslöst, acceptera att du är den du är med alla ”fel och brister”, för att kunna skapa förändring. Det hjälper inte att klanka ner på vissa delar, det skapar bara motstånd. Vad du behöver för att förändra är att skapa öppenhet och det sker endast i kärlek och acceptans.

När du arbetar på att älska och acceptera dig själv gör det att du fyller på din egen kärlek och öppnar dig för livets flöde. När du är i livets flöde har du lättare att se och komma åt de bitar som du vill släppa och förändra.

*Andra steget* är att se dig själv som ett litet barn och fråga det lilla barnet:

- ”Vad önskar du dig idag? Vad vill du göra för att känna dig glad? Vilken gåva ska vi ge dig idag?”

Ge ditt inre barn löften om att det ska få och få uppleva det som det önskar och som finns i din makt att frambringa. Om ditt inre barn blir lyckligt att sitta en hel dag och titta på Star Wars – låt det göra det med gott samvete och i fullständig njutning. Vill det ut och promenera på vackra platser – gör det! Vill det prova något nytt – gör det också. Se till att du som ”vuxen” och den som ”bestämmer” lyssnar på vad barnet vill och ser till att det blir utrymme att göra det.

Lova det inre barnet att bågaren alltid ska vara full av villkorslös kärlek, det är det bara du som kan göra. Bestäm dig för att verkligen försöka sluta med alla negativa tankar och yttrande om dig själv och ge det inre barnet tillgång till villkorslös kärlek istället.

**GE DIG SJÄLV VAD DU BEHÖVER!** Lägg inte det ansvaret på någon annan, det är bara du som kan ge dig själv det du behöver genom att säga ja till livet och förverkliga dina drömmar.