

Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag.

- Wilhelm von Humboldt

Hey,

wie du weißt steht am Anfang jeder Selbstcoaching Einheit ein Zitat. Jeden Donnerstag mache ich mich also auf die Suche nach einem passenden Zitat für das aktuelle Thema.

Heute konnte ich mich kaum entscheiden, welches ich auswählen möchte, weil dieses Thema einfach so unglaublich wichtig und bedeutend ist und weil Zitate häufig einen tiefen Eindruck hinterlassen.

Also lass uns das heutige Thema mit weiteren weisen Worten beginnen:

"Es ist der Geist, der den Körper baut." - Friedrich Schiller

"Auf den Geist muss man schauen, denn was nutzt ein schöner Körper, wenn in ihm nicht eine schöne Seele wohnt." - Euripides

So oft, wirklich viel zu oft, häufig unser halbes oder gar ganzes Leben lang, ignorieren wir genau diese weisen Worte. Wir vergessen, welche Bedeutung eine gesunde, starke Seele hat. Wir kritisieren unseren Körper, wir machen ihn runter, ja wir hassen ihn. Und sehen dabei gar nicht, welchen Schaden wir damit anrichten. In unserem Geist. In unserem Herzen.

Gestern war es endlich soweit und ich konnte mein bisheriges Lieblingsprojekt 'Vertrau deinem Herz - nicht der Waage' veröffentlichen. Endlich die Ergebnisse, die wundervollen Bilder dieser unglaublich mutigen und schönen Menschen zeigen. [Hier](#) findest du meinen Artikel mit einigen spannenden Überraschungen, die dir beweisen, warum die Zahl auf der Waage einfach keinerlei Relevanz in deinem Leben haben sollte.

Schau dir all diese wunderschönen Menschen an. Schau sie dir genau an. Siehst du wie unperfekt perfekt sie sind? Siehst du ihre angeblichen Makel, ihre Besonderheiten? Siehst du wie einzigartig jeder ist?

Warum um alles in der Welt glaubst du, dass du weniger schön bist? Warum sind deine "Problemzonen" schlimmer als die der Menschen auf den Bildern? Warum findest du andere Menschen ohne flachen Bauch, mit Dellen an den Beinen, mit kleinen Brüsten oder einer schiefen Nase wunderschön und dich selber kannst du nicht annehmen und lieben?

Ich möchte heute noch einmal betonen, wie wichtig eine positive Einstellung zu sich selber ist. Auch wenn du noch etwas optimieren möchtest, solltest du dich und deinen Körper im HIER und JETZT keinesfalls hassen. Denk an die weisen Worte. Denk dran, wie viel Kraft deine Seele hat, welchen Schaden, aber auch welche Wunder sie anrichten kann. Glaub an diese Wunder! Vertrau in diese Wunder, denn ich verspreche dir, wenn du endlich anfängst zu sehen, wie schön du bist, wird sich alles verändern. Du wirst selbstbewusster, zufriedener und glücklicher denn je.

Schließ Frieden mit deinem Körper. Heute. Jetzt! Nimm ihn an, als ein großartiges Geschenk, als gigantisches Wunder, welches jede einzelne Sekunde deines Lebens alles dafür gibt, damit du überleben, gehen, lachen, sprechen, weinen, schreien, rennen, spielen, singen, tanzen, sitzen, springen und atmen kannst. Dein Körper ist dein Zuhause, er funktioniert nur für dich. Und zwar für immer, außer an einem einzigen Tag. Wir alle haben diese Chance. An allen Tagen gibt dein Körper alles für dich, also gib endlich auch alles für ihn! Denn der eine Tag, an dem die Chance vergehen wird, kommt für uns alle. Nutz die Zeit bis dahin und füll dein Herz mit Liebe. Und fang mit der Selbstliebe an!

Falls du noch ein wenig Starthilfe benötigst, hör dir unbedingt [diese Podcastfolge](#) von der zauberhaften Laura Seiler an.

Du bist genug - du bist wunderbar.

Fühl dich umarmt
Deine Bianca