

Madame Missou

LERNT, SICH SELBST ZU LIEBEN



Madame Missou
lernt, sich selbst zu lieben

freundin
PRÄSENTIERT

Madame Missou

LERNT, SICH SELBST ZU LIEBEN

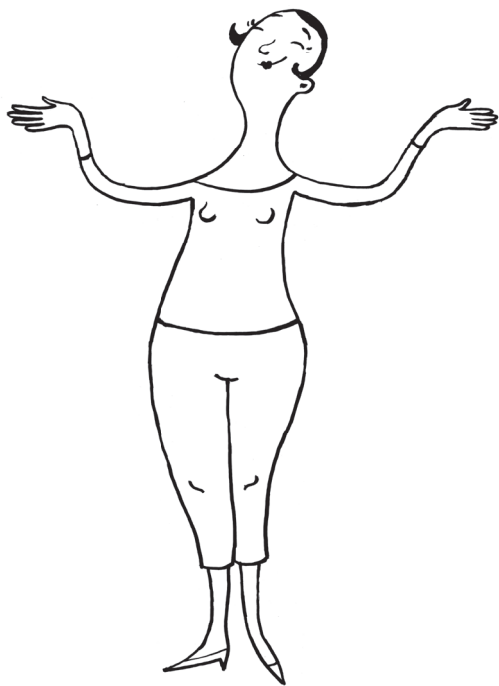


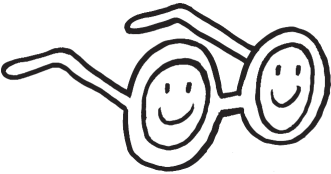
Unsere Themen

Ein kleiner Vorgeschmack	12
Wenn ich mich selbst lieben würde	18
• Macht der Magie oder pure Wissenschaft	20
• Liebe ist keine Frage des Glaubens	27
Selbstliebe als Gegenbegriff zum Egoismus	31
Selbstliebende vs. Egoistin	36
Die Kunst des Liebens	40
• Fürsorge als Grundsäule der Liebe	44
• Verlieb dich in dich selbst!	49
Hürden der Selbstliebe erkennen und überspringen	52
• Die mentale Acht	53
• Wer bin ich, wer will ich sein?	60

Bedingungslose Liebe braucht keine Perfektion	70
• Was kostet der Selbstwert?	74
Hingabe: Ich sage JA!	77
Reisen zur Selbstliebe – Übungsteil	87
• Eine Meditation	88
• Der Beginner-Tag	93
• Fernreise zum Ich	97

A la fin!





C'est la vie

„Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“

Ich finde dieses Zitat von Oscar Wilde einfach großartig und es eignet sich hier perfekt als Motto: Denn genau diese Romanze soll Thema meines kleinen Ratgebers sein.

Alors, „Wie ich mich liebe!“, darunter können wir einen begeisterten Ausruf, anleitende Worte oder eine zweifelnde Frage verstehen. All jenen, die noch vor einem großen ratlosen „Wie?“ stehen, möchte ich im Verlauf der folgenden gemeinsamen Lesezeit einen Weg zeigen, um zur besseren Liebhaberin zu werden. Meinen Weg – denn so persönlich wie die Eigenliebe ist auch der individuelle Weg dorthin.

Übrigens darfst du das mit der Liebhaberin ganz wörtlich verstehen. Denn was auf den ersten Blick so egoistisch, exklusiv und verschlossen klingen mag, führt am Ende genau dazu, dass wir lernen, auch andere Menschen besser zu lieben. Am Ende wovon? Hoffentlich am Ende unserer gemeinsamen Auseinandersetzung mit der Liebe, Fürsorge und Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit. Denn die Selbstliebe, über die ich schreibe, bezeichnet keine lasche Regung, keine flüchtige Emotion: **Eigenliebe ist eine Form des Daseins.**

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

Und nun: Begleite ich dich auf die erkenntnisreiche Reise zu deinem liebenswerten Selbst!

Deine
Madame
Missou

