

# *Sei liebevoll zu dir*

*Verfasst von Cherry Hartman*

*Illustriert von R. W. Alley*

Aus dem Amerikanischen von Sylvester Lohninger

**SILBERSCHNUR  VERLAG**



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Be-good-to-yourself-Therapy”. Copyright der Originalausgabe © 1993 CareNotes, Saint Meinrad, Indiana

Copyright der 1. deutschen Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-003-3

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2022 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-052-4

1. Auflage 2022

Satz: XPresentation, Güllesheim  
Übersetzung: Sylvester Lohninger  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# Vorwort

Wir präsentieren dir mit Stolz die Fortsetzung des Bestsellers “Sei gut zu dir”, das kleine Selbsthilfebuch mit der machtvollen Botschaft, das bereits mehr als ein halbe Million Mal verkauft wurde!

Cherry Hartmans erfrischend hilfreiche Lebensregeln und R. W. Alleys sympathische und ausdrucksstarke Illustrationen sind eine unschlagbare Kombination, ein Buch, das du mit dir lieb gewordenen Menschen teilen oder ganz allein für dich nutzen kannst – als einen Wegweiser, um wirklich gut zu dir selbst zu sein.

Cherry selbst sagt darüber: “Es ist bereits einige Jahre her, da begleitete ich therapeutisch eine Frau, die eine fixe Vorstellung hatte. Sie glaubte daran, dass von Geburt an alle Menschen – sie selbst ausgenommen – ein Buch mit Regeln mit auf den Weg bekommen hätten. Als Folge davon glaubte sie auch, dass alle alles Mögliche über das Leben wüssten, sie aber nicht.

Als sie diese Einstellung nicht aufgeben wollte, schrieb ich ihr ein Buch mit Lebensregeln. Dies

wurde zum ersten ‘Sei gut zu dir selbst’-Buch. Es war der erste ‘Elfenhellfer’, der 1987 herauskam.

Natürlich sind die Regeln in Wirklichkeit eine Art Erlaubnis, die Erlaubnis, gut für uns selbst zu sorgen und unseren Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken. Wir haben zwar alle unzählige Befehle in unseren Köpfen, aber die meisten von uns haben nicht genug sanfte, nährenden Botschaften. Zu oft sorgen wir primär für andere Menschen, in der Hoffnung, dass diese im Ausgleich für uns sorgen werden. Aber nur selten funktioniert das auch so. Wir müssen alle selbst gut auf uns aufpassen!

So findest du hier nun eine neue Kollektion von Regeln, die dich darin unterstützen können, gut auf dich selbst und deine Gefühle zu achten. Sie wirken am besten, wenn du sie häufig liest – als regelmäßige Erinnerung und als inspirierender Ansporn zu echter Fürsorge für dich selbst.

In meiner therapeutischen Praxis verbringe ich eine Menge Zeit damit, meinen Klienten zu helfen, sanft und liebevoll mit sich umzugehen. Meine Hoffnung ist es, dass auch du lernen wirst, dir selbst mit echter Liebe und Freundlichkeit zu begegnen.”

1.

*Verpflichte dich jeden Tag aufs Neue, gut und liebevoll zu der neuen Person zu sein, die du an diesem Tag bist. Wenn du es nicht für dich tust, wer wird es dann tun?*



## 2.

*Wenn du deprimiert bist, sei dir darüber klar, dass Depressionen aus traurigen und wütenden Gefühlen bestehen. Erkenne und benenne, was dich traurig oder wütend macht, so dass du dich diesen Gefühlen stellen kannst.*





3.

*Wenn dir die Welt kalt, feindlich  
und nicht gerade einladend  
erscheint, dann suche einen  
friedvollen Ort in dir auf.*



## 4.

*Wenn du dich wie in einer Falle gefangen fühlst, dann versuche, dir eine andere Welt, deine Welt, zu erschaffen, indem du sie zeichnest, sie dir erträumst oder über sie schreibst. Schon allein das Wissen, dass du Alternativen hast, hilft.*



PENDLER - ZUG

QUATSCH in Bild

TAGES-TRATSCH

GEPLAPPER der WOCHE

## 5.

*Wenn du etwas zu tun hast, das dich ängstigt - zum Beispiel eine Rede halten oder jemanden mit etwas konfrontieren -, dann schließe deine Augen, atme tief durch und entspanne dich. Stell dir vor, wie du ganz ruhig, voller Zuversicht und in stillem Vertrauen handelst.*

