

# *Sei gut zu Dir*



*Verfasst von Cherry Hartman*

*Illustriert von R. W. Alley*

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: © 1987 One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. - 11. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-000-2

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2018 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-607-4

1. Auflage 2018

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

Im Laufe ihres Heranwachsens gewöhnen sich viele Leute Einstellungen an, die sie herunterziehen. Fühlst Du Dich schlecht, wenn Du Deine Wut ausdrückst? Schämst Du Dich Deiner Gefühle? Machst Du Dich fertig, wenn Du einen Fehler gemacht hast oder wenn Dir etwas misslingt? Plagen Dich Schuldgefühle, wenn Du Deine eigenen Bedürfnisse vor die Bedürfnisse anderer stellst? Diese "Sei-gut-zu-Dir-Therapie" wurde geschrieben, um Dir zu helfen, jene verzerrten Vorstellungen zu überwinden, die Dich daran hindern, voll und ehrlich zu leben.

Obwohl heutzutage viele Menschen Selbstwertschätzung mit selbstbezogenem Sich-Gehen-Lassen gleichsetzen mögen, beginnt echte Selbstliebe doch mit der Erkenntnis, dass jede(r) von uns ein Geschöpf Gottes ist.

Sich selbst zu lieben bedeutet, Liebe zu Gott, dem Schöpfer, und zum grundlegenden Gutsein der Schöpfung zum Ausdruck zu bringen. Mehr noch: Wir können uns nicht zu einem Geschenk für andere machen, wenn wir unser eigenes spirituelles, psychisches und körperliches Wohlbefinden nicht ausreichend nähren.

Sei gut zu Dir selbst – genieße dieses kleine Buch und lasse Dich von den zauberhaften Elfenhelfern zu einem harmonischeren, friedvolleren Leben begleiten.

1.

*Habe Vertrauen zu Dir.  
Du weißt, was Du willst und  
was Du brauchst.*



## 2.

*Kümmere Dich erst einmal um  
Dich selbst.*

*Du wirst für niemand anderen  
etwas sein oder tun können, solange  
Du nicht für Dich selbst sorgst.*



3.

*Drücke Deine Gefühle aus.  
Sie sind wichtig.*



4.

*Äußere Dich, sage offen  
Deine Meinung.*

*Es ist gut, sich sprechen zu hören.*



5.

*Achte und schätze Dein Denken.  
Du machst es gut.*



# 6.

*Nimm Dir die Zeit und den Raum,  
den Du brauchst - selbst wenn  
andere Menschen etwas von  
Dir wollen.*



# *Die Geschichte der Elfenhelfer-“Elfen”*

Die einnehmenden Gestalten aus der Elfenwelt, welche die “Elfenhelfer”-Publikationen des Silberschnur-Verlages bevölkern, erschienen erstmals 1987 auf den Seiten eines kleinen Selbsthilfe-Buches des Verlags One Caring Place, St. Meinrad, Indiana, das sich “Sei-gut-zu-Dir-Therapie” nannte.

Von den Mitarbeitern des amerikanischen Verlags liebevoll gestaltet und entworfen, erblickten die Elfenhelfer in der englischsprachigen Reihe “Elf-Help-Books” mit einem auf Deutsch nicht gänzlich wiederholbaren Wortspiel zwischen Elf-Help (Elfen-Hilfe) und Self-Help (Selbst-Hilfe) das Leben.

Dank der einfallsreichen Illustrationen von R. W. Alley erlangten die kleinen Wesen ihre endgültige Gestalt und lebten erstmals die sanften Ratschläge der Autorin Cherry Heartman (und später vieler weiterer Verfasser) mit Charme, Treffsicherheit und Humor vor.

So haben die “Elfenhelfer” begonnen, uns mit erhellenden Einsichten und Aussichten zu helfen, das Leben lichter und unmittelbarer zu sehen. Unter der Devise “Heller statt schneller” geben sie uns Hilfsmittel an die Hand und ans Herz, die sich als nahrhaft für das Gedeihen unseres eigentlichen Wesens und als wesentlich für unser Dasein erweisen. Daher auch der Name “Elfenhelfer”, der zeigen soll, dass wir erhellende Gedanken und Hilfe durch die liebevollen Elfen erhalten. Sie bereichern uns mit Gefühlen und Hinweisen, die unseren seelischen Himmel aufklären können und die mit der warmen Weisheit und dem leuchtenden Gewahrsein unserer Herzen in wohltuende Resonanz treten.

Der Widerhall bei den Lesern war so enthusiastisch, dass bald schon mehr Elfenhelfer-Selbsthilfebücher auf dem Weg waren; eine immer noch wachsende Reihe, die auch eine Anzahl verwandter Geschenk-, Gespür- und Gedenk-Artikel – und inzwischen auch Elfenhelfer-Reihe für Kinder – inspirierte.

Dem überaus liebenswerten Charakter des kleinen männlichen Elfen der ersten Bücher, der mit Vergnügen seine Elfenmütze trägt, die von einer lebhaften, alle Stimmungsänderungen mitmachenden Kerze gekrönt ist, hat sich inzwischen ein beherztes weibliches Elfenwesen mit Blumen im Haar angeschlossen.

Diese zwei überschwänglichen, feinfühlig, findigen, warmherzigen und liebenswerten Geschöpfe – zusammen mit ihrer lebhaften Elfengemeinschaft aus kleinen und großen Elfen – berühren und enthüllen uns, was wirklich wichtig ist. Sie senden uns Botschaften von Freude und Verwunderung, von spielerischer Munterkeit und von Mitschöpfung, von Ganzheit und heiterer Gelassenheit – Botschaften vom Wunder des Lebens und vom Mysterium der göttlichen Liebe.

Die feinfühlig Elfen helfen uns, den oft schwierigen Alltag und die Anforderungen des modernen Lebens zu meistern, indem sie uns mit einer Prise zauberhafter Nostalgie dazu bewegen, auch einmal einen Gang zurückzuschalten, das Leben gelassener zu sehen und allem mit Ruhe und Bedacht zu begegnen. Mit verschmitzter Stimmigkeit, launiger Weisheit und großer Herzenswärme demonstrieren die zauberhaften Elfen mit den etwas längeren Nasen so den Elfenhelfer-Weg zu einem reichen und erfüllenden Leben.