

vergebung

Fängt bei dir selbst an



Das Heute widmen wir uns dem heilenden Thema “Vergabung” –

dem Schlüssel, der uns all unsere Power zurückgibt,

uns von alten Scham- und Schuldgefühlen befreien kann und

uns neue Wege in ein wirklich erfülltes Leben öffnen.

Heute lässt du Selbstvorwürfe los, die dich bis jetzt daran gehindert haben,

dein ganzes Licht in die Welt zu strahlen.

Reinige mit der Selbstvergebungs-Übung dein Herz und

erkenne dich liebevoll für deinen bisherigen Weg an.

Studien belegen, dass neben der Dankbarkeit –

Vergebung die allerwichtigste Handlung ist, um gesund zu sein.

Es ist unglaublich, jedoch verändern sich dein Gehirnströme, wenn du Vergebungsarbeit leistest.

Vergebung ist, wie eine spirituelle Reinigung deiner Seele und somit unter anderem eine der effektivsten Möglichkeiten, um mental und körperlich zu entgiften.

Negative Gedanken über Geschehnisse der Vergangenheit erschweren unwahrscheinlich deine Gegenwart und auch deine Selbstheilung.

Vergebung ist so befreiend, nimmt unsere Last, Vorwürfe und Schwere von den Schultern. Wir werfen uns vor, nicht gut genug zu sein, vielleicht unkluge Entscheidungen getroffen zu haben oder in der Vergangenheit irgendeinen Fehler begangen zu haben.

Dies alles lähmt uns. Es ist möglich, aus den Geschehnissen Weisheit zu schöpfen.

Du hast mit Sicherheit in jedem Moment deines Lebens so gut gehandelt, wie es dir damals möglich war.

Jede deiner Erfahrungen hat dich dorthin geführt, wo du jetzt geradestehst.

Nur dadurch bist du der Mensch geworden, der du heute bist.

Nun ist es an der Zeit: Scham – Vorwürfe – Schuldgefühle loszulassen.

Erkenne dich selbst für deinen ganz persönlichen Weg an!

SELBSTREFLEKTION

1. Erinnerung dich an eine bestimmte Situation in deiner Vergangenheit, die du dir bis heute nicht vergeben kannst. Lass die Situation vor deinem inneren Auge noch einmal ablaufen.

Was genau ist der Vorwurf an dich selbst?

2. Frage dich jetzt einmal: was konntest du vielleicht durch diese Erfahrung lernen?

Was hast du über dich selbst gelernt?

Wer kannst du heute sein, aufgrund dieser Erfahrung?

Du hast Best möglichst gehandelt und nun ist es an der Zeit,

diesen Vorwurf an dich selbst loszulassen.

3. Wer wärst du ohne diese Erfahrung? Welche Weisheit kannst du finden?

4. Verzeihe dir, dass du solange an dieser Erfahrung festgehalten hast.

Stelle dich jetzt vor den Spiegel und sprich laut, dass du dir selbst verzeihst.