



*Selbstliebe*



*Deine Seele wartet auf Dich!*

### Aufgaben für Deine zweite Seelen-Woche

Hast Du das mit den zwei Polen verstanden, die wir brauchen, um Dinge überhaupt wahrnehmen zu können? Was wäre der Tag ohne die Nacht? Was wäre der Sommer ohne den Winter? Was wäre das Viele ohne das Wenige? Was wäre die Wärme ohne die Kälte?

- 1) Versuche Dir vorzustellen, dass auch Du so ein wunderschönes Lebenslicht im Himmel warst und Du auch auf diese Welt gekommen bist, um bestimmte Erfahrungen zu machen.
  - a) Wo musstest Du sein, um welche Erfahrungen zu machen?
  - b) Was ist deine bisher wertvollste Erfahrung, die du nur machen konntest, weil es auch den „bösen“ Pol gibt?
- 2) Mache eine Tabelle. Trage links den einen Pol (positiv) und rechts den Gegenpol (negativ) ein. Schreib alles auf, was Dir einfällt. Werde kreativ. Die Welt ist voll von Pol und Gegenpol.
- 3) Mache eine zweite Tabelle. Trage links wieder den einen und rechts den Gegenpol ein. Wichtig dieses Mal. Es geht um **DEINE GEFÜHLE** und **ERFAHRUNGEN**. Links stehen all die schönen Gefühle und Erfahrungen und rechts die Negativen.
- 4) Versuche nachzuvollziehen, wie Pol und Gegenpol zusammen hängen und dass wir den einen nicht schlechter bewerten sollten, als den anderen. Was kannst Du **NEUES** beobachten an Dir, nachdem Du festgestellt hast, dass **BEIDE POLE** ihre Wichtigkeit und Wertigkeit haben?

*Pol und Gegenpol sind beide ein Teil von Dir und der Welt. Werte keines von Beiden ab, denn Du brauchst Beide!*