



Selbstliebe



Selbstverantwortung

Aufgaben für Deine zweite Umfeld/Beziehungs -Woche

1. Aufgabe: Nimm Deine Eltern an, so wie sie sind. Denn Du bist die Stärkere.

Ich habe irgendwann verstanden, dass ich eine Ausnahme bin. Ich wollte schon immer mehr wissen, über das WIE und das WARUM in meinem Leben und vor Allem wollte ich glücklich sein. Lange strebte ich danach das Glück von Aussen zu bekommen. Lange auch noch, es von meinen Eltern zu bekommen. Bis ich verstand, dass das keinen Sinn macht und höchstwahrscheinlich nicht zum Erfolg führt. Eltern sind Eltern, mit ihren eigenen Sorgen und Schwächen. Und als ich verstanden hatte, dass ich stärker war, denn ich war bereit mich zu verändern, ich war bereit über meinen Schatten zu springen, neue Wege auszuprobieren, mich über Probleme zu unterhalten etc. wusste ich, dass ich es nur schaffe, wenn ich meine Eltern so akzeptiere, wie sie sind. Denn innerlich hatte ich immernoch eine Haltung von „Sei jetzt endlich eine liebevolle Mutter. Liebe mich endlich! Sei endlich ein verantwortungsbewusster Vater! Kümmere Dich um mich!“

Deine Aufgabe ist es nun, tief in Deinem Inneren zu verstehen, dass Du die Stärkere bist und dass Deine Eltern nunmal so sind, wie sie sind!

Das schaffst Du, indem Du Dir einige Abende Zeit nimmst, nochmal über Deine Vergangenheit nachzudenken und diese Zeit als Deine Vergangenheit zu verstehen, aber nicht, als DEIN LEBEN. Denn da hast Du noch viel Schöneres zu erwarten, wenn Du das Alte loslassen kannst. Schau Dir Fotos Deiner Eltern an und fühle in Liebe, dass auch sie nur ungeliebte Kinder sind, die es nicht schafften, Dir Deiner gerecht zu werden. Um das loszulassen

2. Akzeptiere, dass Deine Eltern vielleicht niemals diese wunderschönen Eltern werden, die Du dir seit Ewigkeiten gewünscht hast.

Ganz tief in Deinem Innern liegt immernoch dieser Wunsch, dass Deine Eltern Dich doch bitte so annehmen sollen, wie Du bist und das am Besten noch in Liebe. Dein inneres Kind, möchte endlich liebevolle Eltern haben und gespiegelt bekommen, dass es wertvoll ist. Wir haben aber schon festgestellt, dass Deine Eltern dies nicht geschafft haben und wahrscheinlich auch nie so schaffen werden, wie es Dein inneres

Kind braucht. Deswegen wird es DEINE AUFGABE sein, Dein inneres Kind so zu lieben, so zu akzeptieren, so zu wertschätzen, wie es sich es immer gewünscht hat.

Wir machst Du das? Genau so, wie Du es die ganze Zeit schon mit dem GAIA PROGRAMM tust! Du tust ganz viel für Dich! DU lobst Dich! DU gehst liebevoll mit Dir um! Du trennst Dich von dem, was nicht gut für Dich ist!

Wenn DU magst, kannst DU auch mit deinem inneren Kind sprechen. Sag ihr, dass Du sie unendlich liebst und schickt ihr das Gefühl über Dein Herz in Dein Inneres. Sag ihr, dass sie nicht mehr auf die Liebe der Eltern warten muss, weil sie jetzt Dich hat und Du sie niemals verlassen wirst.

Akzeptiere, dass Deine Bezugspersonen wahrscheinlich nicht mehr zu denen werden, die Du Dir wünschst und werde DU ! zu dieser liebevollen Person, zu Dir selbst, die Du dir immer gewünscht hast!

3. Das Ho´Oponopono

Das ist ein hawaiianisches Vergebungsritual. Das habe ich selbst bei vielen meiner Personen, die mich „verletzt“ haben, gemacht und es bewirkt Wunder.

Den ganzen Ablauf hier aufzuschreiben, würde 15 Seiten brauchen, von daher möchte ich Dir empfehlen, Dir dieses Büchlein zu kaufen. Ich tue Dir einen Link dazu hier in den Text und schreibe die ISBN dazu. Du kannst dieses Ritual bei allen Menschen machen, von denen Du dich verletzt fühlst. Es kostet nur 7 EUR. Die Dein Leben verändern können.

Ho´oponopono
Ulrich Emil Duprée
Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-5030-0

<https://www.amazon.de/Hooponopono-Vergebungsritual-Ulrich-Emil-Dupr%C3%A9e/dp/3843450307>

Ich wünsche Dir, dass Du das Alte in Liebe loslassen kannst und es schaffst, Dich dadurch noch mehr selbst zu lieben.

Yvonne