



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3

Übung: Von der Selbstverurteilung zur Selbstvergebung

- 1.) Nimm Deine Liste mit den Einwänden vom inneren Kritiker zur Hand. Formiere die Sätze neu, indem Du zum Beispiel sagst: „*Ich vergebe mir, gedacht zu haben, dass ich nie Erfolg haben werde.*“ Oder: „*Ich vergebe mir, gedacht zu haben, dass es niemanden interessieren wird, was ich tue.*“ usw. Die Kraft der Selbstvergebung ist Liebes-Energie und damit stärker als jede Angst. Verbinde Dich mit der höchsten Liebeskraft im Universum, die Du Dir vorstellen kannst.
- 2.) Schreibe jede Angst neu um in diese Formulierung und lies jeden Satz mindestens 3 Mal laut vor. Achte darauf, dass Du wirklich fühlen kannst, was Du da sagst. Verbinde Dich jedes Mal, wenn Du die Affirmation zur Selbstvergebung vorliest mit der Kraft der Liebe. Atme ganz tief ein und aus, während Du das tust.
- 3.) Und wenn Du das spüren kannst, drehe den Satz 180 Grad: „*Ich weiß, dass ich gut genug bin, um Erfolg zu haben*“ ... „*Ich erkenne nun, dass ich liebenswert bin*“... „*Ich erkenne an, dass ich ein wertvoller Mensch bin.*“ Stelle Dich Dir selbst dabei durch die Augen Deines inneren Fürsprechers / Beschützers / Ratgebers vor, wenn Du das Gefühl hast, dass Du diese Unterstützung zusätzlich brauchst.

Sei großzügig und liebevoll mit Dir und Deinen Herzenswünschen. Vergiss nicht: Deine kreativsten Ideen kommen von Deinem inneren Kind. Dieses Kind braucht Liebe, Ermutigung und Freiraum, um sich zu verwirklichen. Versichere Deinem inneren Kind, dass Du alles tun wirst, um Deinen Ideen Raum zu geben.

Du erlaubst Deinem kreativen Selbst, sich vollständig auszudrücken und übernimmst als Erwachsener die Verantwortung dafür, sie restlos in die Tat umzusetzen. Du kannst auch die vollständige Liste mit den Einwänden durcharbeiten und eine neue Perspektive einnehmen, die es Dir erlaubt, handlungsfähig zu werden. Umarme die Möglichkeit zu versagen, denn Misserfolge sagen nichts über Dich aus. Sie sind lediglich eine Durchgangspassage auf Deinem Weg zum Erfolg!



*Dafür kannst Du mit
folgender Affirmation
spielen:*

*Ich bin unendlich größer als
irgendein Versagen.“*



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3

Ich vergebe mir, gedacht zu haben...



Ich erkenne nun, dass ich ...
