

Liebeskompass

DIE GEFÜHLSZEIT



1. Klarheit

Realisiere, dass das Leben Dir eine Aufgabe stellt und benenne die Aufgabe ganz konkret (Angst vor...XY, Schmerz in dem...XY, Wut weil...XY). Sieh Dir die Situation, die Dir Angst macht, ganz genau an und danke Dir für Deine Stärke nicht davor wegzulaufen, sondern sei vielmehr stolz darauf, es als Deine Aufgabe zu erkennen.



2. Akzeptieren

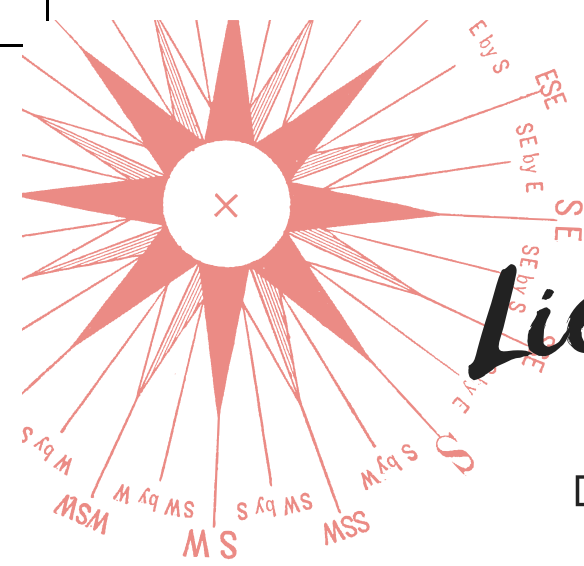
Nimm an, dass Du diese Aufgabe nicht vermeiden kannst. Du könntest sie maximal vertagen. Es gibt keine Möglichkeit, ihr aus dem Weg zu gehen. Du kannst Dich entscheiden davon zu laufen, wobei Du dieser Aufgabe aber immer wieder begegnest. Sie klebt an Dir. Die Andere Entscheidung ist es, Deine Aufgabe jetzt anzunehmen.



3. Wertschätzen, was Du fühlst

Die Annahme Deiner Aufgabe beinhaltet, dass Du Deine Gefühle fühlst, um Dich von Deiner Vergangenheit zu heilen. Erlaube Dir, Deine Angst, Schmerz, Wut, etc. wahrhaft zu fühlen. Unter Deiner aktuellen Situation leben verborgene Verletzungen und Gefühle, die Du nicht zulassen konntest. Fühlst Du die Gefühle, die unter der Oberfläche liegen, heilst Du sie. Atme in die Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen. Nimm alles ganz bewusst wahr und beobachte, wie sich Deine Wahrnehmung permanent verändert. Erlaube den Fluss.

Solltest Du Dich dabei überfordert fühlen oder Erinnerungen auftauchen, die Dich erschrecken, suche Dir bitte eine zusätzliche Unterstützung z.B. in Form eines Therapeuten.



Liebeskompass

DIE GEFÜHLszeit



4. Klarheit

Frage Dich, wie alt Du wohl warst, dass diese alten Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen entstanden sind? Was ist damals passiert? Welche Verletzung hast Du erlebt, die noch immer nicht geheilt ist und sich noch heute in Deinem Leben zeigt? Vertraue den Bildern, Stimmen, Impulsen, Intuitionen, die aus Deinem Inneren aufsteigen und nimm an, was Du erfährst.



5. Mitgefühl

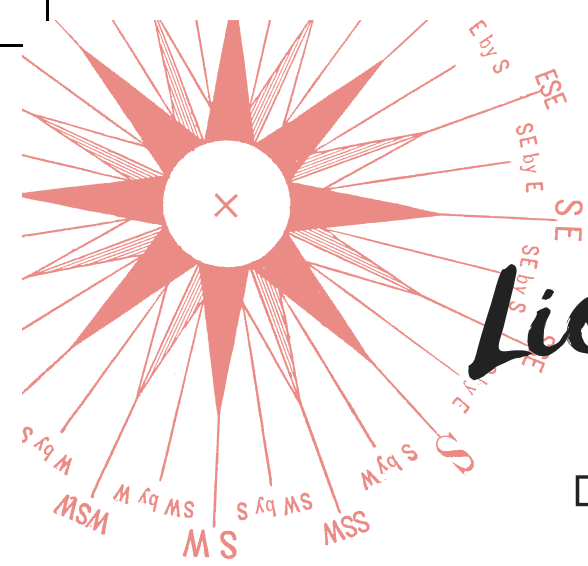
Nimm wahr, was Du bereits erlebt hast, wertschätze Deinen Weg. Nimm liebevoll wahr, wie liebevoll und mutig Du Deine Gefühle bereits gefühlt hast. Liebe Dich bis Du Frieden spürst. Wie würdest Du ein verängstigtes Kind trösten? Lege Deine Arme um Deinen Körper und tröste Dich. Was würdest Du sagen? Sag die Worte zu Dir. Dein Mitgefühl für Dich erlaubt tiefe Heilung in Dir. Überschwemme Dich mit Deinem Gefühl von Liebe für Dich. Sag Dir, dass es sicher ist, alle Gefühle zu fühlen.



6. Bitte um Hilfe

Dieser Schritt ist entwickelt, damit Du wieder lernst, der Hilfe und Führung des Universums zu vertrauen. Das Universum würde Dir nie eine Lernaufgabe geben, der Du nicht gewachsen bist. Bitte um Hilfe:

"Danke Universum dafür, mir diese Lernaufgabe zu eröffnen, dessen Ziel Wachstum und Heilung ist. Ich bin bereit und willens voller Liebe, diese Aufgabe zu meistern. Dafür begrüße ich Deine Hilfe: zeig mir, wohin ich gehen muss, was ich tun muss, was ich sagen muss und zu wem. Ich vertraue auf Deine Führung."



Liebeskompass

DIE GEFÜHLSZEIT



7. Tue das Richtige

Zeige Dich verletzlich und kommuniziere Deine Aufgabe mit den Menschen, der die Gefühle oder Schmerzen in Dir auslöst. Entschuldige Dich für Deine Schmerz oder Angst basierten Reaktionen auf das Verhalten des Anderen. Ihr werdet Euch sofort mehr Verbunden fühlen.



8. Heiße Heilung willkommen

Der finale Schritt erlaubt Deine natürliche Heilung. Alles, was es dazu braucht, ist Deine Lernaufgabe anzunehmen, anzutreten (Schritt 3) und für Heilung zu Beten. Lehne Dich zurück und lass Dir vom Universum den Weg zeigen, Du wirst begeistert von der Entwicklung sein.