



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.

