

Er-Folge-Brücke

Zur Vergebung ist noch Folgendes zu sagen: Es ist wichtig, dass wir innerlich frei werden, denn das fühlt sich wunderbar leicht und befreiend an. Wir finden, so befreit sollte sich jeder Mensch fühlen. Wenn wir aufhören negativ über andere und vor allem auch über uns selbst zu denken, dann sind wir (mental) frei und fühlen uns leicht. Wir können uns dann auf ein Ziel fokussieren und voran gehen.

Solange wir in der Vergangenheit hängen, über alte Themen nachdenken, wenn wir etwas noch nicht verziehen und vergeben haben, werden wir (energetisch) von diesen Themen zurück gehalten. D.h. wir haben nicht unsere gesamte Energie zur Verfügung. Ein sehr wichtiges Thema sind die eigenen Eltern bzw. die Herkunftsfamilie. Wenn die Eltern (und unsere Ahnen) hinter dir stehen, hast du Kraft und Energie vorwärts zu gehen und das zu tun, wofür du hierhergekommen bist. Man könnte auch sagen, deinen Lebensplan zu folgen.



Er-Folge unerwünscht

- Jedes Mal, wenn ich meine Mutter / mein Vater sehe, ärgere ich mich.
- Immer wenn meine Mutter / mein Vater mir sagt, was ich zu tun habe, fühle ich mich bevormundet wie ein kleines Kind.
- Durch die Ratschläge meiner Eltern habe ich das Gefühl, dass ich nichts alleine auf die Reihe bringe und nicht ernst genommen werde.
- Ich fühle mich benachteiligt im Gegensatz zu meinen Geschwistern (das kann den materiellen Bereich als auch den gefühlsmäßigen Part)



Er-Folge erwünscht

- Ich freue ich mich jedes Mal, wenn ich meine Eltern sehe und bin aus tiefstem Herzen dankbar, dass sie mir das Leben geschenkt haben.
- Ich spüre, wie wichtig ich meiner Mutter bin und dass es ihre Art ist, mir ihre Liebe zu zeigen.
- Ich weiß, dass sich meine Eltern für mich interessieren und ich ihnen wichtig bin. Durch ihren Rat zeigen sie mir, dass sie mir helfen und mich schützen wollen. Es ist ihnen wichtig, dass es mir gut geht.
- Ich bin dankbar und freue mich über meine Schwester. Ich bin froh, wenn es meiner Schwester gut geht und gönne ihr von Herzen ein wunderbares Leben voller schöner Momente.

Aufgabe 1 zu Blockaden lösen – Er-Folge-Brücke: Lasse dich von diesen Beispielen inspirieren und denke über die Beziehung zu deinen Eltern nach. Nutze das leere Blatt, trage es bei dir. Jedes Mal, wenn dir etwas einfällt, kannst du deine Gedanken über deine Eltern und Geschwister ausfüllen – einfach so, wie sie dir in den Sinn kommen.

Im zweiten Schritt kannst du deine Gedanken/Glaubenssätze dann optimieren. Deine Gefühle über deine Kindheit und deine Eltern sind deine Wahrheit. Um innerlich frei zu sein, ist es unerlässlich deinen Gefühlen Raum zu geben. Die Reihenfolge dafür ist:

- *Gefühle wahrnehmen
- *dich selbst mit deinen Gefühlen annehmen
- *über deine Gefühle und Gedanken nachdenken
- *dir folgende Fragen zu stellen:

„Wäre es nicht besser meine Vergangenheit loszulassen?“

„Würde ich mich freier fühlen, wenn ich meinen Eltern, Geschwistern, Großeltern ... vergebe?“



Er-Folge unerwünscht



Er-Folge erwünscht

 **Er-Folge unerwünscht**

- Ich fühle mich manchmal nicht wertgeschätzt und anerkannt.
- Ich fühle mich manchmal ungeliebt.
- Es fällt mir schwer, anderen zu vertrauen.

- Ich hasse Unehrlichkeit.

 **Er-Folge erwünscht**

- Ich schätze mich und meine Talente, ich erkenne mich und meine Erfolge an.
- Ich liebe mich aus ganzem Herzen. Ich lobe mich selbst bei jeder Gelegenheit.
- Ich vertraue mir selbst. Ich bin voller Selbstvertrauen. Ich bin mir selbst mein bester Freund (meine beste Freundin). Ich kann mich auf mich selbst verlassen.
- Ich kann über meine kleinen Macken lachen. Fehler sind Lernerfolge. Ich liebe es Fehler zu machen und dazu zu lernen.
- Ich bin mir selbst gegenüber ehrlich. Ich nehme meine Gefühle ernst und vertraue meinem Bauchgefühl.

Aufgabe 2 zu Blockaden lösen – Er-folge-Brücke: Wie sprichst du mit dir selber? Welche Worte benutzt du? Achte auf deinen inneren Dialog. Es fängt alles bei dir selber an. Auch hier unsere Empfehlung, bitte nimm dir die Zeit deine Gedanken aufzuschreiben, du kommst so deinen Glaubenssätzen über dich und über dein Weltbild am besten auf die Schliche und kannst dir neue positive Glaubenssätzen und Überzeugungen programmieren. Hier ist wieder Platz für deine Notizen:

 **Er-Folge unerwünscht** **Er-Folge erwünscht**

Aufgabe 3 zu Blockaden lösen – Er-Folge-Brücke: Eine Übung, um deine Beziehung zu dir selbst zu verbessern: Milde mit dir selber umgehen, Geduld haben, aufhören zu hetzen und zu stressen. Dich selber loben. Besonders bei Gedanken, die mit: „Ich bin“ beginnen, sehr achtsam sein.

Vielleicht magst du deine Erfahrungen aufschreiben?