

Ganz Frau Sein

*Anerkennen und
Vergebung*



Anerkennen und Vergeben

Frieden zu schließen mit der Vergangenheit bedeutet auch, zu vergeben.

SICH SELBST für all die Male, in denen wir uns innerlich klein gemacht und verurteilt haben.

Unseren Mitmenschen für all das, was wir in der Vergangenheit erfahren haben und noch immer nicht losgelassen haben.

Und manchmal sind die Verletzungen der Vergangenheit so tief, dass erst ein Anerkennen nötig ist, um die damalige Situation ins Bewusstsein zu holen.

Um sie dann im zweiten Schritt loslassen zu können.

In diesem Abschnitt geht es um die Selbstvergebung. Seinem Jüngeren Ich zu vergeben.

Vergebung für meine Selbstverurteilung
Vergebung für mein sich selbst klein halten
Vergebung für mein klein denken
Vergebung für mein mir selbst nicht zutrauen

Denn so oft im Leben haben wir einen Rückzieher gemacht.

So oft im Leben haben wir gezweifelt und versagt.

So oft im Leben waren wir feige und sind in den Rückzug gegangen.

Alles um nicht für uns einzustehen, die eigene Meinung / Standpunkt zu vertreten oder über die Komfortzone hinauszutreten und in die dringend nötige Veränderung zu gehen.

Und hinterher hast Du Dich dafür gehasst, hast Dich innerlich fertig gemacht und Dein Selbstwertgefühl hat darunter gelitten.

Und dafür darfst Du Dir vergeben.

Immer und immer wieder!

Denn Du hast die Chance, es beim nächsten Mal anders zu machen, besser zu machen.



Übung

ein hawaiianisches Vergebungsritual

was willst Du deinem jüngeren Ich vergeben - was hast Du Dir in der Vergangenheit versagt und wo hast Du Dich klein gehalten oder zurückgehalten?

Höre Dir dazu die passende Meditation / den geführten Prozess dazu an!

Schließe Deine Augen, lass Dein jüngeres Ich vor Deinen inneren Augen vor Dir stehen und lass Dein jüngeres Ich sich an Dein gegenwärtiges Ich wenden und aussprechen:

**Es tut mir leid.
Bitte verzeih mir!
Danke!
Ich liebe Dich!**

FAZIT:

Selbstvergebung erleichtert und lässt Dich Frieden mit der Vergangenheit schließen!