

Ganz Frau Sein



Werde erwachsen

Werde erwachsen

Ich habe ein Recht zu leben

- dass ich nach meinen Vorstellungen leben kann
- dass mein Leben mir gehört
- dass ich meinen Eigeninteressen Rechnung trage
- dass ich sagen und tun kann, was ich für richtig halte
- dass das, was ich will, Gewicht hat

Manche Menschen werden in ihrem Leben nie erwachsen!

Ob das im Erwachsenenalter immer noch so ist, dass man seinen Eltern gefallen will oder sie stolz machen will um geliebt oder anerkannt zu werden, ob man die Meinung der Eltern immer noch als gegeben hinnimmt und nie seine eigenen Werte lebt oder ob man immer und immer wieder die Eltern um Rat fragt wie man sein eigenes Leben leben und Entscheidungen treffen soll.

Egal was es ist, so lange wir uns von solch einem Verhalten nicht abnabeln, werden wir nie erwachsen.

Und wenn wir keinen Frieden schließen für all das, was unsere Eltern im Leben an uns falsch gemacht haben, lösen wir uns nie ganz von ihnen und leben nie ein eigenständiges Leben.

Wir verurteilen unsere Eltern noch heute oft für das, was sie in der Vergangenheit taten. Zu erkennen, das sie es genau so GUT machten, wie es in ihrer Macht stand, ist ein großer Schritt in die Erkenntnis.

Seinen Frieden mit der Vergangenheit zu machen ist ein großer Schritt in Richtung selbstbewussten Lebens.



angeleitete Meditation

Schließe Frieden mit Mutter und Vater

Mit dieser Meditation gehst Du zurück in Deine Vergangenheit und klärst Deine unverarbeiteten Geschichten mit Deinen Eltern. Nimm für jedes Mal, wenn Du den Prozess hörst, einen Konflikt / Erinnerung mit Deiner Mutter oder mit Deinem Vater.

Du kannst immer, wenn Du im Prozess bist, stoppen um Dir so viel Zeit zu nehmen, wie Du benötigst. Lass alles da sein. ALLES, was sich zeigt, hat seine Berechtigung.

Vertraue dem Prozess und der dazugehörigen Veränderung.

Eine Veränderung in der Tiefe - zu mehr innerer Freiheit und innerer Stärke.

Hier hast Du Platz für eigene Notizen nach dem Prozess / nach der Meditation