

Das Verzeihen/Vergeben und Versöhnen – bis hin zum Würdigen...

beinhaltet wesentlich mehr, als wir uns vorstellen können...

es befreit und erleichtert zugleich ❤️

1. Verzeihen beruht auf innerer Größe! Sich zu entscheiden, es sich erlauben, dass Verzeihen ein wertvoller Teil im Leben sein darf, kann wirklich sehr bereichernd sein. Sich dafür zu öffnen, auch wenn es schwer scheint... Im ersten Schritt geht es darum, dass DU dir selbst verzeihst, was dir alles widerfahren ist etc.
2. Erst im zweiten Schritt darfst du, wenn du das möchtest der beteiligten Person verzeihen... zu Beginn fällt es einem manchmal noch sehr schwer und man will auch nicht, weil man die tiefe Wirkung des Verzeihens doch grade erst kennenlernt, ein Gefühl dafür entwickelt...

Die freie Wahl ist das Wesentliche dabei... die Entscheidung und danach die Ehrlichkeit zu sich selbst... „kann ich, will ich, soll ich – will ich mir das wert sein?“ (wer meint: er kann nicht, möge sich Zeit geben, sich den tieferen Sinn nochmal ganz bewusst machen...)

Wenn man sich vorstellt, dass jeder Groll, jeder Ärger, jedes nicht ausgedrückte „runtergeschluckte“, verdrängte Gefühl im Unterbewusstsein gespeichert bleibt und dort sein „Unwesen“ treibt, macht es einfach **Sinn**, sich dem Verzeihen/Vergeben und Versöhnen zu öffnen – ja, es sich zu gönnen.... Bis hin zur Dankbarkeit für die Erfahrung und das Würdigen dessen was erlebt wurde.... Auch wenn es schmerzlich empfunden wurde, ist es doch ein wichtiger Teil im Leben, den man nicht ablehnen sollte, denn das bedeutet immer auch einen Teil von sich selbst abzulehnen... und das wiederum verzögert die Klarheit und die Weiterentwicklung, bzw. Heilung.

Das Wertvolle und Positive am Verzeihen etc. ist, dass es alle Heilungsprozesse unterstützt und alte Blockaden löst - was immer weitere positive Folgen hat – Kettenreaktionen werden in Gang gesetzt, die in allen Lebensbereichen und für alle Beteiligten positiven Wandel bewirken - in der Weise, dass Bereinigung stattfindet und Erleichterung spürbar wird !!!

Wie kannst das Verzeihen etc. angegangen werden?

Schreibe die Namen aller Personen auf eine Liste, die dich jemals verletzt, enttäuscht, unangenehm behandelt oder dich unterdrückt etc. haben. Erlaube dir diese Erinnerungen, denn du tust es für dich... bitte dein Unterbewusstsein es zuzulassen.

Dann schau dir diese Liste durch und nummeriere die Personen, nach deiner persönlichen Priorität... vielleicht kannst du erfühlen, bei welchen Namen in dir unangenehme Erinnerungen und Gefühle auftauchen, mit denen beginne...

Nimm z. B. folgende Sätze und beobachte, wie du dich bei der ersten Person fühlst, lass zu was geschehen möchte, erlaube dass deine Gefühle frei fließen... beginne dann immer bei dir selbst:

"Ich vergebe mir vollkommen und ganz, ohne etwas zurückzuhalten. Ich bin frei."

"Ich erlaube mir Erleichterung und entscheide deshalb mit dieser Person (nenne hier den Namen) oder mit dem Erlebten (stelle dir die Situation vor) in Frieden zu sein, um meinetwillen..."

Wenn möglich, vergib der beteiligten Person... (du musst nicht, du darfst, du hast die freie Wahl...)

"Ich vergebe dir vollkommen und ganz, ohne etwas zurückzuhalten und gebe dich frei."

"Ich bin frei und du bist frei - so sei es - jetzt und für immer - danke".

oder ähnlich – wähle Worte, die für dich stimmig sind...

Jetzt folgt die Versöhnung...

"Ich entscheide, mich mit mir selbst wieder vollkommen zu versöhnen, um meine verlorene Kraft/Energie wiederzuerlangen..." (Begründungen erhöhen die Wirkung im Unterbewusstsein !)

„Ich erlaube mir auch die Versöhnung mit“ (nenne hier die Person, die Situation, etc.) und begründe es dir, wenn du möchtest - fühle den Unterschied !

Würdigung für die Erfahrung, setzt dem Ganzen „die Krone“ auf - es erschafft friedvolle und unterstützende Kraft. Das Erlebnis/die Personen können auch gesegnet werden... auch das ist wirkungsvoll... erzwinge nichts – lass geschehen was geschehen möchte... **sei liebevoll mit dir** ❤️

Deine ehrliche Absicht ist das was zählt ! Frag dich innerlich, ob du wirklich dafür bereit bist ... und du wirst sicherlich Erleichterung erfahren.

Viel Erfolg und Freude bei der Veränderung in DIR ❤️