Heute wähle ich die Liebe

TAG 1 / DATUM

Was hat dich verärgert / enttäuscht / verletzt / aufgeregt? Worüber machst du dir Gedanken? Worüber sorgst du dich?

Schreib weiter, bis du an den wunden Punkt kommst.

Drehe den "einen" Satz, der dich am meisten triggert um, sodaß er sich auf dich bezieht

Wo fühlst du diesen Anteil in dir / in deinem Körper? Schließe die Augen und spür in dich hinein.

Füüüüüüühle

Fühle deinen Schmerz, deine Wut, deine Ohnmacht, deinen Ärger, deine Enttäuschung, die Ablehnung, die Traurigkeit, uvm..
Füüüüühle, was gerade da ist.

All deine Gefühle sind okay

Was braucht dein Anteil jetzt von dir? Spüre in dich hinein und gib ihm das, was er jetzt von dir braucht. Nimm dir Zeit für dich.

Sei freundlich und liebevoll mit dir selbst

Wie möchtest du neu über dich / dein Gegenüber oder die Situation denken / fühlen? Was würde die Liebe sagen oder machen? Wie wäre es schöner?

Bedanke dich bei dir selbst und - wenn du es fühlst - auch bei deinem Knöpfedrücker