Die Anleitung

Jede Spiegelübung besteht aus den gleichen Teilen.

Heute wähle ich die Liebe.

Schließe die Augen, nimm einen tiefen Atemzug und entscheide dich jetzt bewusst dafür, liebevoll mit dir selbst zu sein.

Was hat dich verärgert/enttäuscht/verletzt/aufgeregt ?

Hier schreibe alles auf, was dich getriggert hat, und dann schreibe solange weiter bis du an den Punkt kommst, der dir spürbar wehtut, der dich am meisten triggert. Erlaube dir zu urteilen, sonst funktioniert die Übung nicht.

Beispiel: Martin kommt immer zu spät, das nervt so. Kann der nicht einmal pünktlich sein? Wir wollten was essen, jetzt wird das Essen kalt. Der hat keinen Respekt. Wo bleibt der denn? Jetzt sind es schon 15 Minuten und er hat sich noch nicht einmal gemeldet. So kann es nicht weitergehen. Ich will das so nicht, der muss doch jetzt einfach sagen, dass er später kommt. Bin ich denn Luft für ihn? Der respektiert mich ja überhaupt !!! nicht und dann lässt er mich hängen!

(Du siehst hier schon: Bei den drei Ausrufezeichen steckt ein Gefühl drin. Das ist der „eine“ Satz, um den es jetzt gerade geht. Dort, wo du am meisten fühlst oder auch körperlich wahrnimmst.)

Um diesen einen Satz geht es: „Martin respektiert mich überhaupt nicht!!!“

Drehe den „einen“ Satz, der dich am meisten triggert, um, sodass er sich auf dich bezieht.

Ich respektiere mich überhaupt nicht.

Wo fühlst du diesen Anteil in dir / in deinem Körper?

(Spür in dich hinein, was kommt – nicht zu viel denken)
Spüre deinen Körper, wo spürst du das? Wo in dir spürst du, dass du dich selbst nicht respektierst? Wie und wo fühlst du das in dir ?
Wer in dir fühlt sich so? Wer in dir fühlt sich nicht respektiert?

Füüüüüüüüüühlllle

Das ist ganz wichtig und sei dir bewusst: Auch das geht vorbei!

Fühle deinen Schmerz, deine Wut, deine Ohnmacht, deinen Ärger, deine Enttäuschung, die Ablehnung, die Traurigkeit, uvm.

Füüüühle, was gerade da ist.All deine Gefühle sind okay.

Fühle solange, bis du spürst, dass sich das Gefühl beruhigt, atme aus und durchfühle die Angst, den Schmerz, die Wut, den Zorn. Alles darf da sein. Schenke dem Anteil in dir deine volle Aufmerksamkeit.

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.

Wenn sich der Anteil beruhigt hat, frag ihn was er jetzt von dir braucht. Schließe die Augen und spüre in dich hinein.

Vielleicht einen Spaziergang, vielleicht eine eigene Umarmung, vielleicht ein schönes Bad, schöne Musik oder eine schöne Meditation, ein Vergebungsritual, einen Liebesbrief schreiben. Spüre und lausche, was kommt.

Bleibe freundlich und liebevoll mit dir selbst.

Werde nicht zum strengen Vater bzw. zur strengen Mutter für deinen inneren Anteil sondern zu einer liebevollen Person, die ihren Anteil liebevoll in den Arm nimmt, ihm zuhört und für ihn da ist. Bleibe liebevoll und freundlich mit dir selbst.

Wie möchtest du neu über dich und die Situation denken bzw. fühlen? Was würde die Liebe sagen oder machen?

Schreibe den neuen Satz auf, an den du glauben kannst.

Beispiel: Ich respektiere mich selbst von Tag zu Tag mehr. Ich achte mehr auf mich. Ich werde von Tag zu Tag immer mehr auf meine Bedürfnisse achten und sie mir immer mehr erfüllen. Ich bin immer mehr für mich da.

Bedanke dich bei dir selbst, und wenn du magst, bei deinem Knöpfedrücker.

Lade all deine Verletzungen in dein Leben ein, denn sie heilen eine alte Wunde. Freue dich auf jeden Trigger, denn er wird dich wachsen lassen. Lerne, wie du dich selbst von Tag zu Tag immer mehr lieben kannst, und dann teile deine Liebe mit den Menschen, die es am Wenigsten verdient haben. Fülle dich mit Liebe und lass sie in die Menschen, in die Natur und in die Situationen fließen, die dich noch vor ein paar Minuten verletzt haben.

Mache diese Übung mindestens 21 Tage hintereinander, und du und dein Umfeld werdet eine positive Veränderung feststellen.

Die Inspirationen.
Du findest immer mal wieder Inspirationen, die dir dazu dienen, dich mit diesen Sätzen einfach zu verbinden. Schließe die Augen und spüre, was diese Inspiration mit dir macht. z.B. "Es ist, wie es ist. Ich atme und gehe einen Schritt nach dem anderen."

Los geht's.
Ich wünsche dir nun viel Freude, heilsame Erkenntnisse und eine spürbar positive Veränderung.