

Klopfsequenz für jeden Abend nach Brad Yates

modifiziert von Hedda Lückemeier, Ehrlichstr. 39, 32105 Bad Salzuflen, Tel. 05222.4729
www.lebenskrisen-meistern.de hechris@online.de



Handkante:

Ich wähle es, Liebe für mich zu empfinden.

Und ich wähle es mich zu lieben und zu akzeptieren.

Ich wähle es, Liebe für mich zu empfinden.

Und ich wähle es mich zu lieben und zu akzeptieren.

Ich wähle es, Liebe für mich zu empfinden.

Und ich wähle es mich zu lieben und zu akzeptieren.

Ich wähle es, Liebe für mich zu empfinden.

Und ich wähle es mich zu lieben und zu akzeptieren.

Ich wähle es, Liebe für mich zu empfinden und die Dinge zu klären,
die ich heute mit mir herumtrage.

Besonders Dinge, die mich heute belasten.

Vielleicht ist mir heute etwas passiert,

oder ich habe Dinge getan,

mit denen ich mich nicht so gut fühle.

Und ich wähle dies zu klären und dann loszulassen,

so das ich Liebe für mich fühlen kann,

und ich gut schlafen kann.

Was ein wundervoller Akt der Selbstliebe ist.

Also wähle ich es mich selbst zu lieben,

und liebe mich und vergebe mir.

Ich akzeptiere mich voll und ganz
und jeden anderen Menschen, auch wenn dieser ganz anders ist.
Ich gewähre mir Anerkennung.
Ich wähle es mich selbst zu lieben
Und mich selbst wertzuschätzen.
Und vielleicht bedeutet es mir selbst zu vergeben,
für das was ich heute gedacht und gemacht habe.
Vielleicht habe ich heute Dinge getan,
oder gesagt oder gedacht,
mit denen ich mich nicht wohl fühle.
Wie kann ich mir vergeben?
Und warum sollte ich mir dafür vergeben?
Wenn ich etwas falsch gemacht habe,
sollte ich daraus lernen, weil es sich auch für mich nicht gut anfühlt?
Ich kann jeden Tag neu anfangen und es anders machen.
Gibt es eine Bestimmung für mich? Eine selbst gewählte Mission?
Ganz sicher ist es meine Bestimmung,
hier mehr Licht und Liebe auf die Erde zu bringen.
Aber muss ich alles richtig machen?
Wir lernen doch durch Versuch und Irrtum und neuen Versuch.
Ich gebe mein Bestes, was mir im Jetzt möglich ist.
Das ist aktive Selbstliebe,
ebenso wie Liebe zu anderen.
Aber ich kann nicht gleichzeitig leiden
und anderen etwas Gutes tun.
Also wähle ich mich selbst zu lieben

und die Blockaden aufzulösen.

Jede Traurigkeit wieder loszulassen,

jede Wut zu transformieren in friedliche Aktion.

Ich erlaube mir, mir selbst zu vergeben

und meine Ansprüche an Perfektion loszulassen.

Denn das ist gut für mich

und es ist gut für die ganze Welt.

Zum Menschsein gehört es, nicht ganz perfekt zu sein.

Und vielleicht erlaube ich unbewusst, dass Dinge in mein Leben kommen,

die ich bedaure oder ablehne.

Vielleicht passieren mir üble Dinge oder

Menschen haben mir etwas angetan

oder etwas zu mir gesagt,

mit dem ich mich nicht wohl fühle.

Und ich frage mich selbst:

Tut es mir gut, wenn ich daran festhalte?

Ich lasse es los und

wähle mich so sehr selbst zu lieben,

dass ich Frieden finde.

Und gebe mir selbst friedliche Gedanken,

damit ich entspanne.

Ich atme Frieden in mein Herz

und gebe mir selbst meine Liebe,

denn ich verdiene es als Gotteskind

in Körper, Geist und Seele.

Tief Atmen