



DEAMORING - INTIMITÄT



DEAMORING - INTIMITÄT

Intimität setzt voraus, dass du mit dir selbst innerlich verbunden bist.

Dieses mit dir selbst Verbunden sei, macht es möglich, dich mit anderen Menschen im Außen zu verbinden.

Wenn du nicht mit dir selbst verbunden bist, beginnst du gegen andere zu kämpfen, Beziehungen zu sabotieren, Widerstand gegen anderen Menschen zu fühlen, dich zurückzuziehen, EinsiedlerIn zu werden, deine Umgebung abzulehnen, abzuwerten.

Diese innere Intimität und Verbundenheit herzustellen oder auch wiederherzustellen, nach schlimmen Erfahrungen, ist ein Prozess, der Ängste, einschränkende Glaubenssätze, Wut, Scham, Schuldgefühle, Einsamkeit, Depressionen, Angstzustände, Suchtverhalten sowie Beziehungsprobleme heilt.

Es bringt dir die Fähigkeiten, liebevoll für sich selbst zu sorgen, deine Liebe mit anderen zu teilen und die volle Verantwortung für deine Gefühle und Verhalten zu übernehmen.

Weißt du, wie du zentriert, offen und kraftvoll bleibst, wenn dich jemand anschreit oder dir die Schuld an etwas gibt?

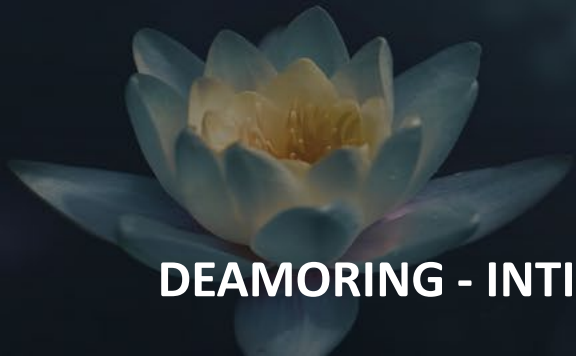
Weißt du, wie du Kritik, Verurteilung und Ablehnung widerstehen kannst?

Weißt du, wie du dich angesichts des kontrollierenden, einengenden oder erdrückenden Verhaltens anderer nicht selbst verlierst?

Steckst du im Widerstandssyndrom fest?

Möchtest du Veränderungen vornehmen, setzt sie aber nicht um, beispielsweise bei Themen wie Gewicht, Sport, Pünktlichkeit, Ausgaben, Hausarbeit oder Unordnung?

Weißt du, wie du dir selbst und anderen gegenüber stets liebevoll bleiben kannst, unabhängig vom Verhalten anderer?



DEAMORING - INTIMITÄT



WAS SIND DIE EMOTIONALEN WUNDEN, DIE DEINE VERBUNDENHEIT, DEINE INTIMITÄT VERHINDERN? Bitte sieht dir auch die Session zum Schmerzkörper an.

Was musst du tun, sein, denken, fühlen um heil zu sein, lieben zu können, inneren Frieden zu spüren? Freude, Selbstwert und Erfüllung deinem Leben zu haben?

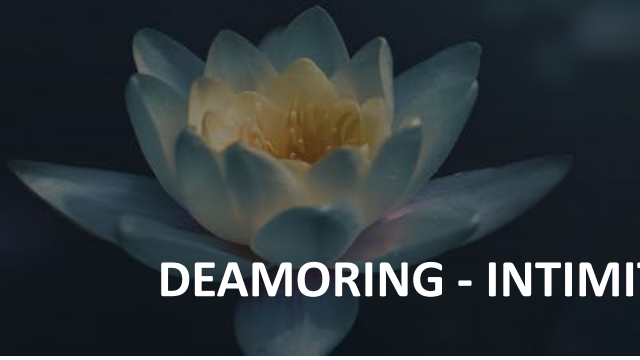
Wenn ich den Begriff „spirituelle Führung“ verwende, meine ich damit, was auch immer du darunter verstehst:

Gott, Göttin, Jesus, Buddha, einen Schutzengel, einen Geistführer, einen Mentor, einen Wegweiser, einen Lehrer, einen Heiligen, einen geliebten verstorbenen Verwandten oder ein Haustier, ein imaginäres Wesen, ein Licht, eine Präsenz, eine Energie oder dein höchstes Selbst.

Du muss nicht an Gott glauben, um deine innere Verbundenheit, dein intim mit dir selbst sein, zu praktizieren, aber man es ist wirklich wichtig zu lernen, wie man auf diese Führung zugreift, egal ob man sie als etwas außerhalb oder innerhalb von sich selbst oder als den höchsten Teil des eigenen Selbst erlebt.

Zu lernen, auf diese höhere Führung zuzugreifen, ist Teil der inneren Bindung – der des intim seins, mit dir selbst.





DEAMORING - INTIMITÄT

ÜBUNG: DIE INNERE FÜHRUNG ERKENNEN UND WAHRNEHMEN

Dein Körper ist das Ausdrucks-Werkzeug deiner inneren Stimme. Seine Sprache sind Gefühle und Empfindungen, die du spüren und dann hinterfragen kannst.

Ein „Kloß im Hals“? Druck im Bauch? Was liegt dir im Magen oder ärgert dich? Eine Spannung in Schulter und Nacken? Was sitzt dir im Nacken oder belastet dich? Überlege dir, wo sich deine innere Stimme in deinem Körper befindet.

Jede Empfindung in deinem Körper kann eine Information beinhalten. Dein Körper teilt dir mit, was dir gerade gut tut oder was du brauchst, um dein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Nimm deine Gefühle und Empfindungen ernst und sei mutig den Schritt zu tun, der sich aus ihnen ableiten lässt.

Nimm dir Zeit, dich zu fragen „Wie geht es mir gerade?“, „Was nehme ich in meinem Körper wahr?“

Es braucht Zeit und Raum, um sich mit seinem Körper zu verbinden. Mit ein bisschen Übung wird es dann immer leichter, deinen Körper bewusst zu spüren. Wichtig ist, dass du den Raum und die Ruhe hast, um dich selbst bewusst wahrzunehmen.

Manchmal braucht es Zeit und Geduld, damit eine Entscheidung reifen kann und sich als klarer innerer Impuls zeigt. Dann heißt es aushalten und dabeibleiben – und nicht vorschnell eine Entscheidung treffen. Alles ist gut, so wie es ist. Und alles gehört dazu.

Wenn du einen klaren inneren Impuls spürst, heißt es Handeln!

Damit stärkst du das Vertrauen in dein Fühlen.

Wenn die Impulse der inneren Stimme kein Tun nach sich ziehen, verlierst du deine innere Verbindung wieder und auch dein Vertrauen in deine innere Stimme. Nur wenn du den Mut zum Handeln hast, kannst du deine innere Stimme stärken und dein Gefühl bestätigen!

Es gibt hier keine 100% Erfolgsquote – **du sammelst Erfahrungen.**





DEAMORING - INTIMITÄT

Für deine innere Stimme geht es nicht primär darum, ein fest definiertes Ziel zu erreichen, sondern einen Weg zu gehen. Und das ist ungewohnt.

Das Ziel kann sich auf dem Weg auch verändern, wenn du durch einzelne Schritte Erfahrungen sammelst und neue Erkenntnisse gewinnst. Deshalb ist es wichtig, im Moment zu bleiben und nur wahrzunehmen, was der nächste Schritt ist. Egal welche Erfahrung du machst, wichtig ist das Losgehen! Oft ergibt sich aus diesem nächsten Schritt der Weg zu einer „Lösung“, die dir beim bloßen Nachdenken niemals eingefallen wäre!

Vertraue darauf, dass der nächste Schritt dich in die richtige Richtung führt.
Dass du das bekommst, was du dir wünschst – oder etwas noch viel besseres!

Wenn wir uns in Unbekanntes vorwagen, werden unsere Ängste aktiviert. Das ist ganz normal.
Vielleicht hast du einen inneren Impuls, was dein nächster Schritt sein könnte – und spürst gleichzeitig eine Angst in dir aufsteigen?
Angst zeigt oft eine Entwicklungschance auf.

Eigentlich ist es auch keine richtige Angst – eher ein Gefühl von Verletzlichkeit, das auftaucht wenn wir unsere gewohnten Bahnen verlassen. Etwas, womit wir unsere Grenzen erweitern und Neues entdecken. Es gibt viele mögliche Entwicklungsschritte – deine innere Stimme und deine Angst sind Wegweiser, welches für dich genau der richtige Schritt ist.
Existenzielle Ängste anzutriggern, rate ich dir (zumindest zu Beginn, nicht. Nimm bewusst wahr, ob der „Reiz an der Sache“ überwiegt und deine Angst vielleicht nur eine Ausrede ist, diesen Entwicklungsschritt nicht zu tun. Und wenn du dich dieser Angst stellen und an ihr wachsen willst, dann geh den nächsten Schritt mit ganzem Herzen!



DEAMORING - INTIMITÄT

Mit der Zeit wirst du herausfinden, mit welcher „Sprache“ deine innere Stimme zu dir spricht.

Wie fühlt es sich an, wenn du eine klare Intuition hast?

Jeder hat seinen eigenen Zugang zur inneren Stimme und es lohnt sich herauszufinden, wie und wo du deine innere Stimme am besten wahrnimmst.

Erinnere dich an Situationen, in denen du bereits einen klaren Impuls hattest und damit eine gute Entscheidung getroffen hast.

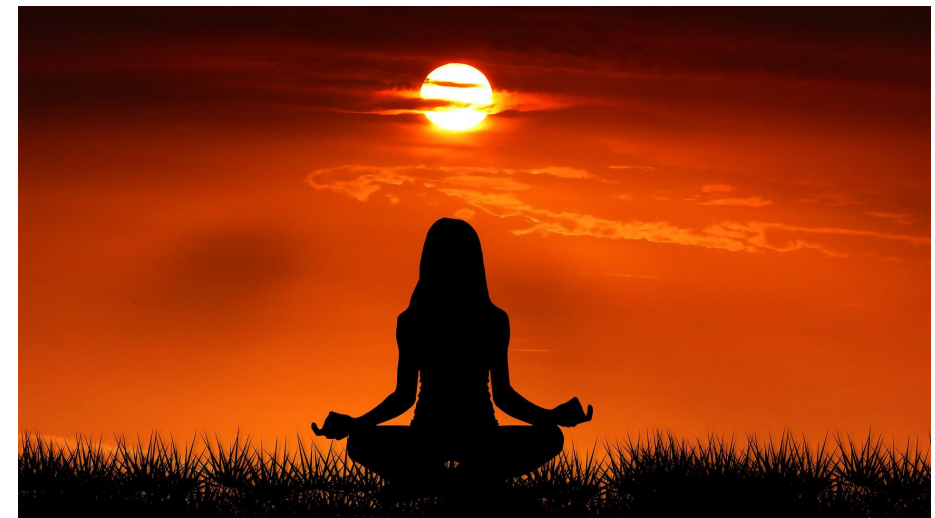
Wie hat sich dieser Impuls angefühlt?

War es eher ein Gefühl in einer bestimmten Körperregion, ein Wort, ein Bild oder Ton?

Je genauer du erkennst, wie dein innerer Kompass funktioniert, desto leichter wirst du diese innere Führung wahrnehmen und ihr vertrauen können.

Der Weg zu einer klaren inneren Führung ist ein Prozess, bei dem du dich selbst immer besser kennenlernst.

Du verbindest dich mit dem Teil in dir, der mehr weiß und es gut mit dir meint.
Du brauchst nichts weiter als die Bereitschaft zum Ausprobieren und ein bisschen Geduld.





DEAMORING - INTIMITÄT

WAS SIND DIE EMOTIONALEN WUNDEN, DIE DEINE VERBUNDENHEIT, DEINE INTIMITÄT VERHINDERN?

Bitte sieht dir auch die Session zum Schmerzkörper an,

Was musst du tun, sein, denken, fühlen um heil zu sein, lieben zu können, inneren Frieden zu spüren? Freude, Selbstwert und Erfüllung deinem Leben zu haben?

Nachdem wir deine innere Stimme erforscht haben, gehen wir einen Schritt weiter.

ÜBUNG: DIE INNERE FÜHRUNG FRAGEN STELLEN

Was sind meine Wunden?

Was braucht meine Heilung?

Definiere, beschreibe, verstehe deine Wunden. Es ist wichtig, dass du deine Wunden verstehst.

Begannen deine Wunden in der Kindheit? Als andere dich nicht liebten – oder nicht so liebten, wie du es gebraucht hättest?

Hast du Ablehnung, Missbrauch oder Vernachlässigung, Verlassenheit oder Vereinnahmung, kontrolliert sein erfahren?

Du hast vielleicht körperliche Wunden, von dem, was dir angetan wurde, aber die tieferen Wunden sind nicht körperlich.



DEAMORING - INTIMITÄT

Wie hast du gelernt, dich von deinem Körper abzuwenden?
Wohin ziehst du dich in deinem Körper zurück, um dem Schmerz zu entgehen?
Hast du gelernt, deine Gefühle mit Zucker und ungesunden Essen zu betäuben?
Oder mit Nikotin, Alkohol oder Drogen, oder mit Fernsehen, Pornografie oder anderen Süchten?
Was sind deine Betäubungen?

Hast du gelernt, sehr, sehr! brav zu sein und dich selbst aufzugeben
oder sehr böse zu sein und in Schwierigkeiten zu geraten?

Wirst du wütend und gibst anderen die Schuld, leistest Widerstand?
Und das Alles nur, um den Schmerz zu vermeiden, mit dem du damals nicht umgehen konntest.
Denn du persönlich genommen hast, weil es einfacher war zu denken, es ginge um dich,
als sich anderen gegenüber soooo unglaublich hilflos zu fühlen?
Du hast dich selbst beschämt, weil du glaubtest, wenn du es verursacht hättest,
könntest du es kontrollieren und müsstest die Hilflosigkeit
über den unerträglichen Herzscherz, abgelehnt, abgewiesen, nicht geliebt zu werden, nicht spüren.

Die Verletzungen, von denen du dich erholen musst, sind seelische Wunden, deine falschen Überzeugungen, die falschen
Schlussfolgerungen, die du gezogen hast, als deine Eltern, andere Bezugspersonen, Geschwister oder Gleichaltrige
dir keine Liebe schenkten.



DEAMORING - INTIMITÄT

ÜBUNG - ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN:

Hier sind ein paar wichtige Fragen für dich:

Bist du bereit die Sucht nach Selbstverurteilung und dem Kontrollzwang gegenüber anderen zu überwinden?

Was würdest du tun oder nicht mehr tun?

Wie würdest du denken oder reden, wenn du diese Sucht oder diesen Kontrollzwang überwindest?

Bist du bereit, andere Menschen zu verlieren, deren Machtkreis zu verlassen, um dich nicht länger selbst zu verlieren?

Was würdest du tun oder nicht mehr tun? Wie würdest du denken oder reden, wenn du diesen Machtkreis verlassen hast und wirklich bei dir bist?

Bist du bereit, dich um dich selbst zu kümmern?

Was würdest du tun oder nicht mehr tun, wenn du dich um dich selbst kümmerst?

Wie sehr bist du von dir selbst entfremdet?

Was kannst du tun, um dich dir selbst wieder anzunähern?

Bist du bereit, emotional verletzt zu werden? Kannst du mit dem emotionalen Schmerz umgehen, anstatt dich weiterhin mit urteilendem oder fürsorglichem Verhalten zu schützen?

Oft verbringen wir einen großen Teil unseres Lebens damit uns vor Zurückweisung, Ablehnung zu schützen.



DEAMORING - INTIMITÄT

ÜBUNG – WAS WILLST DU FÜR DICH ERREICHEN?

Wie sehr spürst du innere Leere oder Einsamkeit?

Führst du wechselnde Beziehungen, isolierst dich oder befindest dich in einer unerfüllten Beziehung?

Versuchst du schon länger dich mit dir selbst, anderen oder deiner inneren Führung zu verbinden?

Leidest du unter Angstzuständen, Depressionen, Schuldgefühlen, Scham, Wut, Eifersucht oder Neid?

Bereitet dir deine Gesundheit Probleme? Und fehlt dir daher die Energie für die Umsetzung einer besseren Gesundheit?

Findest du deine Leidenschaft oder den Sinn in deinem Leben nicht?





DEAMORING - INTIMITÄT

Was Heilung braucht, sind diese falschen Überzeugungen und die Ängste und selbstaufgebenden Verhaltensweisen, die daraus entstanden sind.

Normalerweise ist eine deiner größten Wunden der falsche Glaube, dass du nicht liebenswert, wertlos, nicht gut genug, nicht schön genug, unwichtig oder fehlerhaft bist.
Das führt dazu, dass du nicht mehr weißt, wer du bist.

Die nächste Wunde ist der Glaube, dass du allein bist, dass deine höhere Führung, nicht immer bei dir ist.
Daraus entsteht die Überzeugung, dass du nicht nur den Ausgang der Dinge und die Liebe anderer kontrollieren kannst, sondern dass du es sogar musst, weil du dachtest, du bist allein.

Eine Wunde ist auch der Glaube, dass Liebe bedeutet, sich selbst zu verlieren.

Du erhältst nun die nötigen Schritte, um diese und andere Seelenwunden heilen zu können, um deine Wahrheit, deinen inneren Frieden und voller Freude zu leben. anderen.



DEAMORING - INTIMITÄT

Wunden zu heilen, ist ein Prozess.

Jedes Mal, wenn du einen falschen Glaubenssatz loslässt und dich deiner inneren Wahrheit zuwendest, beseitigst du ein Stück der Dunkelheit, die dich eingeschränkt hat, und dich vom Licht der Liebe ferngehalten hat.

Du bist hier auf der Erde, auf diesem Planeten, um deine Wunden zu heilen, die dich daran hindern, zu lieben und die dir gegebenen Gaben zu entfalten.

Jede/r hat einzigartige Gaben erhalten, die Freude bereiten, wenn sie zum Ausdruck gebracht werden.

Das ist deine Bestimmung auf diesem Planeten.

Wir alle brauchen Heilung, sonst wären wir nicht auf dieser Erde.

Und wir unterstützen uns gegenseitig.

Oft trifft man genau die Person, die den richtigen Satz sagt oder das Richtige macht, um in die Heilung einzutreten.

In das Loslassen einzutreten,...

Deine Seele ist Liebe und deine innere Führung, zeigt dir den Weg in die geheilte, losgelöste Liebe deiner Seele einzutreten.

Innere Heilung ist ein Prozess - kein einmaliges Ereignis – dder große Hingabe erfordert.

Es ist eine tägliche Übung.



DEAMORING - INTIMITÄT

Alles zu heilen, was dich daran hindert, ein liebender Mensch zu sein,
damit du voller Liebe und Mitgefühl auf diesem Planeten sein kannst.
Es ist eine Mega Aufgabe, zu deinem Wohl und zum Wohl des Kollektivs.

Wir heilen nie nur für uns selbst, alles ist verbunden und du heilst damit auch andere.

Um zu heilen, darf Heilung wichtiger sein,
als Kontrolle über andere oder über den Ausgang von Dingen.

Um zu heilen, darf Heilung wichtiger sein,
als sich vor Verlassenwerden, Ablehnung und Versagen sicher zu fühlen.

Um zu heilen, darf Heilung wichtiger sein,
als ob du von anderen kontrolliert wirst oder nicht.

Um zu heilen, darf Heilung wichtiger sein als Geld.

Um zu heilen, darf es dein Hauptanliegen sein, ein liebender Mensch zu sein
und deine Gaben auszudrücken..





DEAMORING - INTIMITÄT

DIE SCHRITTE ZUR INNEREN VERBINDUNG - DIE GEHEIMNISSE, DIE ZU SELBSTLIEBE UND VERBUNDENHEIT FÜHREN

Dieser Text ist in Anlehnung von Dr. Paul

1. SEI INNERLICH BEREIT – WIRKLICH BEREIT

Sei bereit, alle deine Gefühle anzunehmen, wie Einsamkeit, (Herz-)Schmerz, Traurigkeit (Trauer), Hilflosigkeit gegenüber anderen (und deren Folgen), Einsamkeit Angst vor realen und gegenwärtigen Gefahren, für dein Gefühl von Sicherheit, Wert, Liebenswürdigkeit und Freude, und Verzweiflung. Bereitschaft bedeutet, dass du bereit bist zu lernen, wie du die volle Verantwortung für deine eigenen verletzenden Gefühle übernimmst wie Angst, Depression, Angst vor der Vergangenheit oder Zukunft, Wut, Leere, Schuld, Scham, Eifersucht, Neid.

Bereitschaft bedeutet, dass du bereit bist zu erkennen, dass du deine eigenen verletzenden Gefühle erschaffst durch deine Gedanken, deine falschen Überzeugungen und deine Handlungen.

Hole dich immer wieder ganz ins Hier und Jetzt, um Verantwortung für deine Gefühle übernehmen, um den Kopf freizubekommen und wirklich TIEF in deinem Körper und deinem Herz anzukommen, dich zu verankern.

Deine verletzten Gefühle sind die Art und Weise, wie deine innere Führung dir mitteilt, dass du nicht im Einklang mit deinen Gedanken und Handlungen bist, und, dass du dich selbst nicht liebst und dich selbst verlassen hast.
Sei bereit, dich dem zu stellen, was auch immer du fürchtest, um die falschen Glaubenssätze zu heilen, die den Schmerz verursachen, den du immer wieder erzeugst. und deine Fähigkeit zu lieben in jeder Hinsicht zu erweitern.



DEAMORING - INTIMITÄT

Sei bereit, immer wieder zu üben, dich ganz auf deinen Körper zu konzentrieren, um deine Gefühle wahrzunehmen und den Verstand wegzulassen.

Sei bereit, deinen tiefsten existentiellen Schmerz zu fühlen – deine Einsamkeit, deinen Herzschmerz, deine Trauer, deinen Kummer, deine Empörung über Ungerechtigkeit und deine Angst vor realer, gegenwärtiger Gefahr – und die Verantwortung dafür zu übernehmen, diese Gefühle des Lebens liebevoll zu bewältigen, anstatt sie durch deine verschiedenen Süchte und andere Formen der Selbstvernachlässigung zu vermeiden.

Sei bereit, es zu fühlen. Lass es durch dich hindurchfließen.

Sei bereit, all diese schmerzhaften Gefühle als Lehrmeister zu sehen, die dir den Weg weisen, deine falschen Überzeugungen, deine Selbstverleugnung und die Verslossenheit anderer zu erforschen.

Sei bereit, deinen Schmerz zu fühlen, anstatt ihn mit all den Strategien zu vermeiden, die du gelernt hast, dich davor zu schützen.

Das führt dich zu deiner Ganzheit.

Entscheide dich dafür, mutig zu sein und dich deinen inneren Dämonen zu stellen – deinem verletzten Ego – deiner dunklen Seite, der Seite, die du vor allen verbergen willst.

Gib die Verleugnung auf und verstecke dich nicht länger vor dir selbst.



DEAMORING - INTIMITÄT

Du kannst jederzeit deine innere Führung um Hilfe und Unterstützung zu bitten, um dir bei der Heilung zu helfen.

Erkenne an, dass du ohne deine innere Führung keine Sicherheit finden kannst und du sie dein Herz einzuladen musst, um dich zu nähren und zu führen.

Meditiere mit deiner inneren Führung über deine Reise in diesem Körper, dieses Lebens, dass du angenommen hast.

Meditiere über das heilige Privileg, die Liebe auf diesem Planeten zu erfahren.

Die Liebe deiner inneren Führung zu dir ist bedingungslos, aber du kannst diese Liebe erst wirklich spüren, wenn du sie in dein Herz einlädst.





DEAMORING - INTIMITÄT

2. DIE BEREITSCHAFT ZU LERNEN – SICH DEM LERNEN ÜBER ANGST, WAHRHEIT UND LIEBE ZU ÖFFNEN

Stell dir einen weiseren Teil von dir vor (500 Jahre älter), voller Kraft, Wahrheit und Weisheit, und lade diesen höheren Teil in dich ein. Dies ist der „liebevolle Erwachsene“ in uns allen. Dadurch entwickelst du neue neuronale Verbindungen in deinem Gehirn.

Atme tief in dein Herz und sei offen dafür, zu lernen, dich selbst zu lieben.

In diesem Schritt beginnst du, Zugang zu deinem Höheren Selbst, deiner inneren Führung, zu finden, sobald deine Schwingung hoch genug ist.

Halte deinen Körper mit gesunden, nahrhaften und naturbelassenen Bio-Lebensmitteln rein.

Halte deine Gedanken klar und rein.

Gesunde, mäßige Ernährung ist Liebe zu deinem Körper und deinem ganzen Wesen.

Da die spirituelle Welt auf einer hohen Schwingung existiert, kannst du umso mehr Führung empfangen, je mehr du mit dieser Energieebene im Einklang bist.

Deine Absicht ist sehr mächtig.

Deine Absicht in jedem Augenblick führt dich zu deinem tiefsten Wunsch.

Wenn deine Absicht darin besteht, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen, indem du deine Ängste, deine Überzeugungen, dein kontrollierendes Verhalten und das, was für dich wahr und liebevoll ist, erforschst, **öffnet sich dein Herz.**



DEAMORING - INTIMITÄT

Dein Herz öffnet sich in dem Moment, in dem dein tiefster Wunsch darin besteht, Liebe und Wahrheit zu erfahren.
Wenn es dein tiefster Wunsch ist, die Opferrolle abzulegen, und die Verantwortung für deine Gefühle und dein Verhalten zu übernehmen, öffnest sich dein Herz.
Wenn du dein Herz durch deinen Wunsch öffnest, etwas über deine Ängste und Überzeugungen zu lernen, und über Liebe und Wahrheit, kommt die innere Führung augenblicklich in dein Herzen.

Deine Lernabsicht ist die Einladung, für die innere Führung in dein Herz einzutreten.
Sie ist allgegenwärtig und bereit, dir zu helfen, sobald du dein Herz öffnest, um etwas über Liebe und Wahrheit zu lernen.

WICHTIG:

Dein Herz verschließt sich in dem Moment, in dem es deine Absicht ist, den Schmerz zu vermeiden, den du fürchtest.
Wenn dein Wunsch, andere und den Ausgang der Dinge zu kontrollieren, größer ist als dein Wunsch zu lernen und zu lieben, ist dein Herz verschlossen.
Wenn dein Wunsch, nicht von anderen kontrolliert zu werden, ist größer als dein Wunsch zu lernen und zu lieben, ist dein Herz verschlossen.
Wenn dein Wunsch darin besteht, die Verantwortung für deine Gefühle zu vermeiden, ist dein Herz verschlossen.

Dein Wille geschehe,...nicht wahr?



DEAMORING - INTIMITÄT

Die innere Führung ist allmächtig, aber nur durch deine Einladung.

Die Menschen, die dich verletzt haben, hatten den freien Willen, ihre Herzen für die innere Führung zu öffnen oder zu verschließen.

Aber es existiert der freie Wille in jedem.

Erst wenn du das Risiko eingehst, dein Herz zu öffnen, wirst du die Wahrheit entdecken.
Dass deine innere Führung immer für dich da ist und du niemals allein bist.

Bereit sein zu lernen, sich dem Lernen zu öffnen bedeutet, Mitgefühl in dein Herz einzuladen.
Du kannst kein Mitgefühl in dein Herz lassen, wenn du dich und andere verurteilst.
Wenn du glaubst, dass du oder andere im Unrecht sind, wegen eurer Gefühle und eures Verhaltens,
dann verurteilst du und dein Herz ist verschlossen.

Dein Herz wird sich erst öffnen, wenn du weißt, dass du sehr gute, überzeugende Gründe
für deine Gefühle und dein Verhalten hast.

DEAMORING - INTIMITÄT

Manche dieser Gründe sind das lieblose Verhalten anderer. Sobald du wirklich verinnerlicht hast, dass du die besten aller möglichen Gründe für deine Gefühle und dein Verhalten hast – nämlich deine Ängste und einschränkenden Überzeugungen – kannst du dich mitfühlend darauf konzentrieren, alles über deine Ängste und Überzeugungen zu lernen, die zu deinem lieblosen Verhalten gegenüber dir selbst und anderen führen.

Dein mitfühlendes Herz und dein tiefes Verlangen zu lernen,
öffnen dich für den nächsten Schritt.





DEAMORING - INTIMITÄT

3. DICH SELBST ERFORSCHEN

Atme bewusst in deine Gefühle hinein. Wenn du dich beispielsweise einmal taub und deprimiert gefühlt hast, versetze dich in diese Gefühle und stelle dir vor, diese Gefühle wären dein inneres Kind. Frage diesen Teil von dir:

„Wie behandle ich dich? Was sage ich dir?“

Dieser Schritt entscheidend, um Verantwortung zu übernehmen und zu erkennen, wie du dich selbst im Stich gelassen hast. Es gibt immer eine Überzeugung, meist eine, die mit Angst zu tun hat, die es besser zu verstehen und zu entdecken gilt.

Der nächste Schritt ist dein wahres Seelen-Selbst, deine innere Führung, zu erforschen. Diese ist der Funke in dir, der oft durch Gefühle mit dir kommuniziert.

Betrachte deine Seelenessenz als dein inneres Kind, dass kann dir helfen, zu verstehen, was du denkst und tust, was deine schmerzhaften, verletzten Gefühle – deine Angst, Depression, Schuld, Scham und Wut – verursacht, und was deine freudigen Gefühle – dein Gefühl von Sicherheit, innerem Wert und Liebenswert-Sein – erzeugen würde.

Deine Seele ist dein inneres Leitsystem, das dir immer zeigt, wann du liebevoll oder lieblos zu dir selbst bist, oder wann eine Situation unsicher sein könnte.



DEAMORING - INTIMITÄT

Als Kind wurdest du von anderen verletzt, und durch die Überzeugungen, die du annahmst, wenn du vernachlässigt, beschämt, verurteilt, beschuldigt, körperlich oder sexuell missbraucht wurdest.

Du verletzt dich heute jedes Mal aufs Neue, wenn du nach deinen falschen Überzeugungen handelst, indem du dich selbst vernachlässigst, dich oder andere beschämst, dich oder andere verurteilst, dich oder andere beschuldigst, dich Süchten zuwendest, dich in deinen Gedanken verlierst, anstatt in deinem Körper zu sein, oder dich erneut körperlich oder sexuell missbrauchen lässt, oder indem du andere missbrauchst, manipulierst, kontrollierst.

Solange du nach deinen falschen Überzeugungen handelst, und dich so behandelst, wie du als Kind behandelt wurdest, oder wie deine Eltern oder andere Bezugspersonen sich selbst behandelt haben, wirst du dich immer wieder selbst verletzen.

Deine lieblosen Handlungen, die auf deinen falschen Überzeugungen beruhen, bringen Leid und bestärken deine falschen Überzeugungen.

Andere lieblos zu behandeln, verletzt deine eigene Seele, denn deine Seele ist Liebe.

Deine lieblosen Handlungen gegenüber anderen, die auf deinen falschen Überzeugungen beruhen, bestärken den falschen Glauben an deine eigene Unliebenswürdigkeit.



DEAMORING - INTIMITÄT

Du wirst dich niemals sicher, liebenswert und wertvoll fühlen, solange du dich selbst und andere lieblos behandelst.

Sich selbst zu erforschen bedeutet, die falschen Glaubenssätze zu entdecken, die zu deinem lieblosen, selbstverletzenden Verhalten führen, und dich dem Herzschmerz und der Einsamkeit zu öffnen, die du durch dein liebloses Verhalten gegenüber dir selbst und anderen vermeidest.

Sich selbst zu erforschen bedeutet, dein wahres Selbst zu entdecken, dein Seelenwesen, das Licht in dir.

Sich selbst zu erforschen bedeutet, sich dem tieferen Schmerz zu öffnen, der durch Ereignisse und liebloses Handeln anderer entstanden ist und vielleicht immer wieder entsteht.

Das Leben kann schmerzhaft sein.

Du kannst geliebte Menschen verlieren.

Du kannst alles geben und dennoch geht alles den Bach runter.

Schicksalsschläge, Tod und Krankheit können passieren.

Du kannst deinen Job und deine finanzielle Sicherheit verlieren.

Du kannst schlecht behandelt werden.

Diese Möglichkeiten existieren.



DEAMORING - INTIMITÄT

Aber sich selbst zu erforschen bedeutet, den Mut zu haben, den Schmerz des Lebens zu fühlen, anstatt sie durch dein liebloses, süchtiges Verhalten zu vermeiden.

Es bedeutet, dass du diese schmerzhaften Gefühle des Lebens anerkennt,
mit tiefem Mitgefühl für dich selbst – mit Zärtlichkeit, Sanftmut, Fürsorge, Güte und Verständnis.

Es bedeutet, dass du dein Herz heilst durch deine Hände,
indem du deine Hände auf dein Herz legst und die innere Führung einlädst.

Es bedeutet, dass du dich öffnest, mit deiner inneren Führung zu lernen, was
diese tieferen Gefühle des Lebens dir über andere und Erfahrungen sagen.

Sich selbst zu erforschen bedeutet, die Gaben zu entdecken, die dir gegeben wurden,
um sie auf der Erde zum Ausdruck zu bringen.

Sich selbst zu erforschen bedeutet, deine Leidenschaften zu entdecken,
was dir Freude bereitet.

Entdecke deine Gaben!



DEAMORING - INTIMITÄT

Du kannst deine Überzeugungen und Gaben nur kennenlernen, wenn dein Herz offen ist.
Deine Seele wird nicht zu dir sprechen, es sei denn, du bist mit deiner inneren Führung verbunden,
was bedeutet, mit Liebe und Mitgefühl verbunden zu sein.

Deine Seele – dein inneres Kind – spricht nur dann zu dir, wenn du deine Gefühle und dein Verhalten nicht verurteilst,
sondern wenn du Mitgefühl und Akzeptanz für dich selbst empfindest.

Wenn du weißt, dass du gute Gründe für deine Gefühle und dein Verhalten hast und mit der Quelle der Liebe, verbunden bist,
handelst du wie ein liebender Erwachsener.

Als Erwachsener kannst du etwas über deine Überzeugungen und deine Gaben lernen.
Der Ort, von dem aus du normalerweise handelst, ist dein verletztes Ego.

Manchmal ist dein verletztes Ego zwei Jahre alt.
Manchmal ist dein verletztes Ego fünf Jahre alt.
Manchmal ist dein verletztes Ego ein/e Jugendliche/r oder ein/e junge/r Erwachsene/r.
Dein verletztes Ego kann jedes Alter haben, je nachdem, wann du eine bestimmte falsche Überzeugung
oder ein süchtig machendes, liebloses Verhalten erlernt hast.



DEAMORING - INTIMITÄT

Du kannst nichts über dich selbst lernen, wenn du von deinem verletzten Ego aus handelst.
Dein verletztes Ego ist immer darauf bedacht, sich vor Schmerz durch deine verschiedenen Süchte zu schützen und Liebe von anderen durch viele Kontrollversuche zu erhalten.

Du kannst nicht lernen, wenn deine Absicht darin besteht, dich vor Ablehnung und den Gefühlen, die du fürchtest, zu schützen.
Du kannst nicht lernen, wenn du andere für dein Gefühl von Sicherheit, Liebenswürdigkeit und Wert verantwortlich machst.

Die bewusste Entscheidung dich zu erforschen und zu lernen, öffnet dein Herz und lässt dich eine/m liebevollen Erwachsene/r sein.

Dein Seelenwesen und dein verletztes Selbst werden dir vieles über dich selbst erzählen – deine Überzeugungen, deinen vergangenen und gegenwärtigen Herzscherz, deine Gefühle und deine Gaben – wenn deine Absicht zu dich zu erforschen ist.

Was einst unbewusst und unzugänglich war, wird bewusst und zugänglich, wenn dein tiefster Wunsch darin besteht, dich selbst zu lieben und Liebe und Wahrheit zu erforschen.

Entspanne dich in diesen kreativen, freudvollen Prozess hinein.



DEAMORING - INTIMITÄT

ÜBUNG:

Um dein wahres Selbst – dein Seelenwesen – kennenzulernen, und um die falschen Glaubenssätze deines verletzten Selbst zu erkennen, stelle Fragen mit mitfühlender Absicht.

Schreibe deine Fragen auf, oder stelle sie in Gedanken.

Es ist leichter, konzentriert zu bleiben, wenn du die Fragen laut oder schriftlich stellst.

Fragen mit Mitgefühl und dem tiefen Wunsch, die Wahrheit zu erfahren, führen zu Antworten.

Welche Fragen könntest du an dein Seelenwesen haben? An dein wahres Selbst?

Mitfühlende Fragen zu stellen, zeigen deinem inneren Kind und deinem verletzten Selbst, dass du interessiert bist, und öffnet die Tür zu deinem Unbewussten.

Erlaube, wenn du dich selbst erforschst, deiner Seele – deinem inneren Kind, Tränen und Wut auszudrücken, die von deinem verletzten Selbst stammen und diese Gefühle verursachen.

Verletzte Gefühle entstehen aus Gedanken.

Glaubenssätze sind Gedanken.

Gedanken, die auf falschen Glaubenssätzen beruhen, erzeugen Leid und liebloses Verhalten gegenüber dir selbst und anderen.



DEAMORING - INTIMITÄT

Wahrheit bringt Frieden und liebevolles Handeln.

Du kannst dich schrittweise deiner Wahrheit annähern, indem du deine falschen Glaubenssätze erkennst.

Die Erforschung deiner verletzten Gefühle führt dich zu deinen falschen Glaubenssätzen und deinem lieblosen Verhalten gegenüber dir selbst und anderen.

Erlebe, **wie** du diese Glaubenssätze wählst.

Öffne die Tür zu neuen Entscheidungen basierend auf Liebe und Wahrheit.

Dein Herz kennt den Weg.

Du kannst keine neuen Entscheidungen treffen, bevor du die Erfahrung gemacht hast, wie du deine gegenwärtigen Entscheidungen triffst. Und bis du die Erfahrung gemacht hast, dass du die Möglichkeit hast zu wählen, wie du dich verhältst, wirst du dich als Opfer erleben.

Erforsche dich, um zu heilen, dich auszurichten.

Sobald du deine schmerzhaften Lebensgefühle mitfühlend annimmst, kannst du zum nächsten Schritt übergehen.



DEAMORING - INTIMITÄT

4. DEIN GESPRÄCH MIT DEINER INNEREN FÜHRUNG

Sprich mit deiner inneren Führung über dass, was dich belastet:

Was bedeutet Liebe für mich?

Was dient meinem höchsten Wohl in diesem Moment?“

Viele glauben, dass es schwierig ist, mit der inneren Führung in Kontakt zu gehen oder sie zu „hören“, sie „wahrzunehmen“. Aber die Wahrheit ist, dass sie ständig mit dir kommuniziert.

Und du ignorierst sie oft, hörst nicht zu.

Diese innere Führung spricht mir dir durch deine Intuition, deine Gefühle.

Sie lässt dich wissen, dass es richtig ist, wenn du Gefühle von Frieden und Freude spürst, und dass du vom Weg abgekommen bist, wenn du Angst, Sorgen und Depressionen hast.

Die innere Führung spricht mit dir durch Bilder und Worte, durch deine Träume.

Du kannst sie in den Bäumen, der Erde, den Wolken, der Sterne wahrnehmen.

Sie spricht durch geistige LehrerInnen und spirituelle Wesen (Engel), die jeden umgeben.

Diese Boten bringen dir immer Liebe und Führung.



DEAMORING - INTIMITÄT

Die innere Führung spricht mit dir durch den allgegenwärtigen Geist der Liebe und des Mitgefühls, der in dir ist und dich umgibt. Du kannst deine innere Führung deutlich hören, wenn deine Schwingungsfrequenz hoch ist.

Deine Schwingungsfrequenz sinkt, wenn du wütend bist oder Wut generell in dir unterdrückt hast, wenn du andere beschuldigst und dich als Opfer siehst.

Deine Schwingungsfrequenz sinkt, wenn deine Absicht darin besteht, andere zu kontrollieren oder ihnen in irgendeiner Weise zu schaden.

Deine Schwingungsfrequenz sinkt, wenn du dich mit süchtigem Verhalten vor deinem Schmerz schützt, und die Verantwortung für deine eigenen Gefühle ablehnst.

Deine Schwingungsfrequenz sinkt, wenn du zu viel isst, zu viel Alkohol trinkst, Drogen nimmst, rauchst oder zu viel Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel zu dir nimmst.

Deine Schwingungsfrequenz sinkt, wenn du Fast Food isst, oder mit Pestiziden besprühtes Obst und Gemüse, oder mit gentechnisch verändertem Saatgut.

Deine Schwingungsfrequenz sinkt, wenn du Fleisch aus Massentierhaltung ißt, in der Tiere grausam behandelt und mit Getreide gemästet wurden, statt sich von ihrer natürlichen Nahrung, Gras, zu ernähren.

Deine Schwingung erhöht sich, wenn es dein Wunsch ist, dich selbst und andere zu lieben.

Deine Schwingung erhöht sich, wenn du die Absicht triffst, Selbstliebe zu lernen.

Deine Schwingung erhöht sich, wenn du die Verantwortung für deine Gefühle übernimmst.

Deine Schwingung erhöht sich, wenn du dich deiner Vorstellungskraft und Kreativität zuwendest.

Deine Schwingung erhöht sich, wenn du aus freien Herzen und voller Freude mit Leichtigkeit lachst.



DEAMORING - INTIMITÄT

Wenn du deiner inneren Führung eine aufrichtige Frage stellst, was die Wahrheit über deine Überzeugungen, Glaubensmuster ist, und was liebevolles Handeln dir selbst und anderen gegenüber ist, wirst du deine innere Führung hören.

Sie wird deine aufrichtigen Fragen beantworten, mit Bildern, Träumen, Gefühlen und Worten.

Sie wird deine aufrichtigen Fragen beantworten, wenn du dich deiner Vorstellungskraft öffnest.

Ich habe dir die Gabe deiner Vorstellungskraft geschenkt,

Oft glauben wir, dass wir uns es ausdenken, was uns in den Sinn kommt.

Wir glauben oft, dass Ideen, Kreativität, Einsichten, Intuition, aus dem eigenen Verstand kommen.

Das ist ein Irrtum.

Du bist ein/e EmpfängerIn für Höheres, Größeres.

Manchmal klingt die Stimme der inneren Führung, wie deine eigene.

Manchmal klingt diese Stimme wie die eines anderen.

Es ist nicht wichtig, wie diese Stimme klingt.

Wichtig ist, dass du darauf vertraust, dass sie zu dir spricht.

Wenn dein Herz mitfühlend und offen für Neues ist, und wenn du dem vertraust, was du hörst, siehst und fühlst,
Bist du mit dem Feld, mit der Frequenz der Wahrheit und Liebe verbunden.



DEAMORING - INTIMITÄT

Falsche Gedanken- oder Glaubensmuster wirken sich direkt auf den Körper aus.
Und du kannst diese Elemente nur heilen, wenn du mit deiner inneren Wahrheit verbunden bist,
und aus dieser Wahrheit heraus handelst, und nicht aus deiner Wunde heraus.
Mit Hilfe deiner inneren Stimme, deiner Führung lernst du liebevoll für dich selbst zu sorgen
und neue, liebevolle Handlungen zu vollziehen.

Du kannst deinen Herzschmerz liebevoll bewältigen,
wenn du offen bist, für deine innere Stimme.
Offen bist für die Wahrheit, die diese Gefühle dir mitteilen.

Vielleicht kannst du deine innere Stimme nicht gleich wahrnehmen.
Aber die Antworten an dich können in deinen Träumen kommen.
Die Antworten können durch andere kommen.
Deine Antworten kommen vielleicht, während du unter der Dusche stehst und innerlich losgelassen hast.
Deine gesuchten Antworten kommen vielleicht durch ein Buch, dass du gerade liest.
Wenn du mit aufrichtigem Herzen deine innere Stimme bittest, wirst du immer deine Antworten erhalten.

Aber du kannst es nicht kontrollieren, wie du diese Antworten empfängst.
Du musst dich hingeben, um diese Antworten zu hören.
Du wirst die Antworten deiner inneren Stimme nur hören, wenn dein Herz vollkommen offen ist und dein Verstand losgelassen hat.



DEAMORING - INTIMITÄT

5. LIEBEVOLL HANDELN

(je öfter du das tust, desto mehr programmierst du dich darauf, in Gedanken und Taten freundlich und liebevoll mit dir selbst umzugehen).

Ohne liebevolles Handeln sind die ersten vier Schritte

- 1) Bereitschaft
- 2) Lernbereitschaft
- 3) Selbsterforschung
- 4) Gespräch mit der inneren Führung – so gut wie nutzlos.

Ohne liebevolles Handeln gibt es keine Heilung.

Solange du dich und andere weiterhin so behandelst, wie du es bisher getan hast, wirst du dich immer wieder selbst verletzen.

Liebevolle Handlungen dir selbst gegenüber manchmal das Schwierigste.

Manchmal ist die liebevolle Handlung das, wovor du dich am meisten fürchtest.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du mit dem Rauchen aufhören musst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du mit dem Trinken aufhören musst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme,, dass du nicht mehr so viel oder ungesund essen musst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du dich mehr bewegen musst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du nicht mehr so viel fernsehen sollst, nicht mehr so viel Zeit in sozialen Medien verbringen musst, nicht mehr Videospiele spielen sollst, nicht mehr Pornografie konsumieren sollst.



DEAMORING - INTIMITÄT

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören musst, mit jemanden zu schreien.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören musst, anderen die Schuld zuzuschieben.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du mit jeglicher Gewalt und jeglichem Schlagen aufhören musst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören musst, von deinem Partner/deiner Partnerin Sex zu fordern.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören musst, Sex zu benutzen, um deine innere Leere zu füllen oder deinen Wert zu definieren.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du für dich selbst eintreten musst – gegenüber deinem/deiner PartnerIn, deinem Kind, deinen Eltern, deinen Kollegen, deinem/deiner ArbeitgeberIn, deinen FreundInnen.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören musst, dich anzupassen, dich selbst aufzugeben, dich ständig zu kümmern und anderen Liebe zu geben, um selbst geliebt zu werden.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du den Job wechseln sollst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du weniger Geld ausgeben sollst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du mehr oder weniger arbeiten sollst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du dich für andere engagieren sollst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören sollst, so streng mit dir selbst zu sein.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören solltest, so streng mit anderen zu sein.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du geduldig sein solltest.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören solltest zu jammern.



DEAMORING - INTIMITÄT

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du aufhören solltest, Dinge aufzuschieben.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du deinen Lebensweg annehmen solltest.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du dich bei jemandem entschuldigen solltest.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du dir selbst vergeben solltest.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du anderen vergeben solltest.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du dir Zeit für dich nehmen solltest.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du mehr beten sollst.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du meditieren sollst.

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dass du deine Gaben entdecken sollst.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, mit dem Schreiben anzufangen.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, zu zeichnen.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, lerne ein Instrument zu spielen.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, beginne zu tanzen.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, andere zu unterrichten.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, einen (bestimmten) Sport zu treiben.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, mehr zu lesen.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, dich ehrenamtlich zu engagieren.



DEAMORING - INTIMITÄT

Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, in die Kirche oder den Tempel zu gehen.
Vielleicht sagt dir deine innere Stimme, zur Schule zu gehen.

Wenn du dich deiner inneren Stimme öffnest, um liebevolle Handlungen zu entdecken, wird sie dir immer helfen, herauszufinden, was deinem höchsten Wohl dient.

Indem du liebevolle Handlungen für dich selbst entdeckst und mutig liebevolle Handlungen vollbringst, trägst du zur Evolution der Liebe bei.
(Einer der Gründe, warum du auf diesen Planeten gekommen bist.)

Je mehr liebevolle Handlungen du vollbringst, desto gestärkter wirst du dich fühlen.
Jede liebevolle Handlung, die du vollbringst, zeigt dir, dass du fähig bist, liebevoll für dich selbst zu handeln.
Jede liebevolle Handlung zeigt deinem inneren Kind, dass es der Liebe würdig ist.
Jede liebevolle Handlung gibt deiner Seele mehr Raum, dein wahres Selbst auszudrücken.
Mit jeder liebevollen Handlung, die du vollbringst, erschaffst du dich neu.

Tag für Tag heilt jede liebevolle Handlung ein Stück deines verletzten Egos und deine Wunden.
Die Energie, die diese liebevollen Handlungen freisetzt, ist enorm.
Du beginnst Liebe und innere Stärke, echten Frieden auszustrahlen.



DEAMORING - INTIMITÄT

Dein Vertrauen in deine innere Führung entsteht, wenn du ihr über die Handlungen, gelernt hast zu vertrauen.
Wenn du bereit bist, liebevoll zu handeln.

Das Vertrauen, dass deine innere Führung immer für dich da bin, wird mit jedem Schritt, den du unternimmst, wachsen.



DEAMORING - INTIMITÄT

6. DIE HANDLUNG BEWERTEN

Spüre, wie du dich fühlst. Wenn es eine liebevolle Handlung ist, wirst du Erleichterung verspüren und keine Scham oder Angst.

Innere Verbindung bedeutet zu wissen, dass du niemals allein bist und jederzeit auf deine Höhere Führung zugreifen kannst. Sie ist IMMER da.

Wir sind auf diesem Planeten, um unsere Fähigkeit zu lieben zu entwickeln. Das ist der Sinn der Verbindung zu deinem wahren Selbst. Mögest du dieses Ziel stets im Auge behalten, liebevoller zu sein und deine Fähigkeit zu lieben in jeder Hinsicht zu erweitern.

Die Bewertung der Handlung schließt den Kreis, zurück zur Bereitschaft, zu fühlen und Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen.

Es ist der letzte Schritt auf dem Weg zu deiner inneren Verbindung.

Die Bewertung der Handlung zeigt Ihnen, ob die Handlung wirklich liebevoll zu dir selbst war.

Wenn die Handlung liebevoll war, wirst du Erleichterung verspüren.

Wenn die Handlung lieblos war, wirst du dich genauso oder schlechter fühlen, als vor der Handlung.



DEAMORING - INTIMITÄT

Ein Handeln aus deinen Süchten heraus, wird dir ein momentanes oder vorübergehendes Wohlgefühl verschaffen. Essen, Alkohol, Drogen, Fernsehen, Wut, Schuldzuweisungen, Sex, Geben, um Liebe zu erhalten, Geld ausgeben, Glücksspiel, Sich Beklagen, Aufmerksamkeit, Anerkennung usw. geben dir im Moment ein gutes, sicheres oder starkes Gefühl. Diese Verhaltensweisen können zur Sucht werden, weil sie kurzfristig helfen.

Wenn du dein Verhalten bewertest, bewertest du deine tieferliegenden, lang anhaltenden positiven Gefühle.

Frage dich:

Fühle ich mich sicherer? Weniger allein?
Fühle ich mich liebenswerter? Wertvoller?
Fühle ich mich friedlicher?
Fühle ich mich freudiger?
Habe ich mehr Spaß?
Fühle ich mich beglückt?
Fühle ich mich leichter? Freier?

Fühle ich mich weniger wütend?
Fühle ich mich weniger ängstlich?
Fühle ich mich weniger beschämt? Weniger schuldig?





DEAMORING - INTIMITÄT

Fühle ich mich weniger deprimiert?

Fühle ich mich weniger als Opfer?

Fühle ich mich weniger wertend?

Frage dich:

Spüre ich mehr innere Stärke?

Empfinde ich mehr Mitgefühl für mich und andere?

Empfinde ich mehr Akzeptanz für mich und andere?

Vertraue ich mir selbst mehr?

Vertraue ich meiner höheren Macht mehr?

Verbinde ich mich auf tiefere und bedeutungsvollere Weise mit anderen?

Frage dich:

Fühle ich mich kreativer?

Fühle ich mich lebendiger?

Freue ich mich mehr auf das Leben?

Fühle ich mich liebevoller gegenüber anderen?

Bin ich geduldiger?

Bin ich freundlicher zu mir selbst und anderen



DEAMORING - INTIMITÄT

Wenn du immer wieder liebevoll für dich selbst handelst, wirst du dich jeden Tag besser fühlen.

Wenn du immer wieder liebevoll handelst, wirst du deine Stimme jeden Tag deutlicher hören. Du wirst es spüren, dass diese innere Stimme der Liebe und Weisheit immer für dich da ist, und dass sie dich bedingungslos liebt. Du bist nicht allein und du bist liebenswert.

Erinnere dich an deine innere Stimme, wenn du alltägliche Dinge machst.

Erinnere dich an deine innere Stimme, wenn du alleine bist.

Erinnere dich an deine innere Stimme, anstatt fernzusehen, beim Spaziergehen, beim Einkaufen.

Es ist immer Zeit zu lernen, was der Liebe im Wege steht.

Es ist immer Zeit, Liebe zu lernen.

Behalte dieses Ziel im Auge und du wirst die Gaben entdecken, die ich dir gegeben wurden.

Du wirst deine einzigartigen Wege entdecken, deine Liebe und Kreativität auszudrücken.

Du wirst deine einzigartigen Formen des Spielens entdecken.

Du wirst deine einzigartigen Formen der Produktivität entdecken.





DEAMORING - INTIMITÄT

Du wirst entdecken, dass du dir selbst vergeben kannst.

Du wirst entdecken, dass du dir deine Verletzungen vergeben kannst.

Du kannst dir jede lieblose Handlung vergeben, die aus deinen Verletzungen entsteht.

Du kannst dir jedes Mal vergeben, wenn du die Liebe vergisst.

Du kannst dir jedes Mal vergeben, wenn du dein Herz vor deiner inneren Stimme verschließt.

Vergib dir, wenn du dich selbst oder andere kontrollierst – wenn du urteilend, wütend, beschuldigend bist und dich selbst aufgibst, um Liebe von anderen zu erhalten.

Vergib dir, wenn du deine persönliche Verantwortung vergisst und glaubst, du bist ein Opfer.

Du wirst merken, dass du anderen leichter vergibst, für ihr Verhalten, das aus ihrer Verletztheit resultiert.

Anderen zu vergeben ist eine natürliche Folge davon, sich selbst zu vergeben.

Du kannst deinen Eltern vergeben, für ihre Verletzungen, dafür, dass sie nicht wussten, wie sie dich lieben sollten.

Vielleicht entdeckst du, dass du sogar Missbrauch (den TäterInnen) vergeben kannst, weil du weißt, dass sie es aus ihrer eigenen Verletztheit heraus getan haben.

Ihnen zu vergeben, bedeutet nicht, dass du ihr liebloses oder missbräuchliches Verhalten gutheißt.

Ihnen zu vergeben bedeutet, dass du ihnen nicht länger die Schuld für ihr liebloses oder missbräuchliches Verhalten gibst.

Ihnen zu vergeben bedeutet, dass du ihnen nicht länger die Schuld für das Unglück gibst, das aus ihrem eigenen verletzten Selbst, ihren eigenen falschen Überzeugungen resultiert.

Ihnen zu vergeben, bedeutet nicht, dass du Zeit mit ihnen verbringen möchtest oder solltest.



DEAMORING - INTIMITÄT

Wenn sie weiterhin missbräuchlich sind oder dich nicht unterstützen, kannst du ihnen aus der Ferne vergeben.

Überstürze es nicht, anderen zu vergeben.

Wenn, dann sollte es natürlich passieren.

Anderen zu vergeben, bevor deine Verletzungen geheilt sind und bevor du dir selbst vergeben hast, ist nur ein weiterer Weg, Ihre innere Arbeit zu vermeiden.

Die Schuldzuweisungen an andere werden immer wieder auftauchen, bis du die Verantwortung für die Heilung deiner Verletzungen übernommen hast.

Du wirst entdecken, dass du mit einem mitfühlenden Lächeln oder einer mitfühlenden Berührung in Verbindung treten und anderen dienen kannst.

Du wirst entdecken, dass du mit deiner freundlichen Anwesenheit in Verbindung treten und anderen mit deiner Liebe Gesellschaft leisten kannst.

Du wirst entdecken, dass du mit deiner Freundlichkeit und deinen Gaben in Verbindung treten und anderen dienen kannst.

Du kannst darum bitten, fühlbar eins zu werden, mit der Liebe und dem Mitgefühl deiner inneren Stimme zu werden.

Sodass ein Gleichklang entsteht.

Du und deine innere Führung, Hand in Hand durch Leben, voller Liebe und Mitgefühl.