



INNER BONDING®

The Power to Heal Yourself

Bist du im Widerstand gegenüber deinem Heilungsprozess?

Von Dr. Margaret Paul, 18. Januar 2021

Bist du resistent Inner Bonding tatsächlich anzuwenden? Glaubst du, dass du heilen kannst, indem du es denkst, anstatt es zu tun?

*"Ich höre und ich vergesse. Ich sehe und ich erinnere mich. Ich tue und ich verstehe." -
Chinesisches Sprichwort*

Glaubst du, dass, wenn du Inner Bonding intellektuell verstehst, ohne es zu praktizieren, eine Veränderung eintritt?

Stelle dir vor:

- Wenn du eine Menge Bücher über Sport liest, aber nicht wirklich trainierst, wirst du dann fit sein?
- Wenn du Bücher über Ernährung und Gesundheit liest, aber deine Ernährung nicht umstellst, wirst du dann gesünder werden?
- Wenn du über das Spielen eines Instruments liest, aber nicht übst, wirst du dann lernen, es zu spielen?

Mit Inner Bonding verhält es sich genau gleich. Es ist eine Übung.

Widerstand gegen das Üben

Nimm wahr, wer das Sagen hat - dein verletztes Ego oder dein liebevoller Erwachsener, der in Verbindung mit deiner spirituellen Führung ist. Bist du in deinem Verstand oder bist du in deinem Körper präsent, bewusst und gewahr?



Das Bewusstsein darüber, wer das Sagen hat, hilft dir, dich aktiv dafür zu entscheiden, voll präsent und liebevoll mit dir selbst und anderen zu sein.

Wenn du dich gegen das Üben sträubst, hast du ganz gute Gründe dafür. Tatsächlich ist das Erforschen deines Widerstands ein Teil der Praxis. Hier sind einige der möglichen Gründe, warum du im Widerstand mit deiner Praxis in Inner Bonding bist:

- Wenn ich mich meinen Gefühlen öffne, könnten sie mich überwältigen

Wenn dies deine Angst ist, dann musst du zunächst etwas Vorarbeit leisten. Vielleicht brauchst du eine Traumatherapie, wie z.B. EFT (Emotional Freedom Techniques) oder SE (Somatic Experiencing), um die Intensität deiner Gefühle zu deeskalieren und sie zu regulieren.

Du musst auch an der Entwicklung deiner spirituellen Verbindung arbeiten, denn es ist deine Verbindung zu deiner Quelle der Liebe und des Trostes, die es dir ermöglicht, mit deinen schmerzhaften Gefühlen liebevoll umzugehen.

- Ich habe Angst, dass ich es nicht 'richtig' mache

Dein verletztes Selbst definiert deinen Wert vielleicht eher danach, ob du Dinge "richtig" oder "falsch" machst, als nach dem Einsatz, den du unternimmst. Erforsche hier deine Angst, etwas nicht "richtig" zu

machen. Was geschah als Kind, als du Fehler machtest? Was waren die Reaktionen von deiner Eltern, Lehrer und anderen Bezugspersonen?

Verurteilst du dich gegenwärtig für Fehler und Misserfolge, oder bist du in der Lage, daraus zu lernen?

Beim Üben von Inner Bonding geht es nicht darum, es "richtig" zu machen. Es geht darum, allmählich deine falschen Glaubenssätze zu heilen, welche dich einschränken, und zu lernen, liebevoll mit dir selbst umzugehen. Es gibt keinen objektiv richtigen oder falschen Weg, dies zu tun. Du weisst, dass du es für dich richtig machst, wenn du dich leichter, glücklicher und friedlicher fühlst.

- Ich habe keine Zeit und es ist zu viel Arbeit

Es braucht tatsächlich weniger Zeit und Energie, dich selbst zu lieben, als dich selbst aufzugeben und zu vernachlässigen. Denke an all die Zeit und Energie, die du damit verbrauchst, dich selbst zu beurteilen, in Gedankenkreisen und Selbstvorwürfen stecken zu bleiben, und all die verschiedenen Strategien anzuwenden, um zu versuchen, die Anerkennung anderer zu erhalten. Ich versichere dir, dass das Praktizieren von Inner Bonding weit weniger Zeit und Arbeit erfordert als die verschiedenen Formen von Selbstvernachlässigung.

- Ich vergesse, es zu tun

Als ich anfing, Inner Bonding zu praktizieren, habe ich es ständig vergessen. Ich war so daran gewöhnt, meinen Gefühlen auszuweichen, dass ich mich automatisch meinen traditionellen Schutzmechanismen / Süchten zuwandte, anstatt mich Inner Bonding zuzuwenden. Deshalb habe ich angefangen, einen MotivAider (Erinnerungstimer) zu tragen.

Das Tragen eines MotivAiders, das Anbringen eines Gummibandes am Handgelenk, die Verwendung von Post-It's, die dich daran erinnern, dich auf deinen Körper einzustimmen, und das Einstellen des Weckers auf deinem Handy sind alles Möglichkeiten, dich daran zu erinnern, im Schritt 1 von Inner Bonding zu bleiben - präsent in deinem Körper mit deinen Gefühlen.

- Ich möchte nicht von meiner inneren Führung kontrolliert werden

Da das verletzte Selbst der Teil von dir ist, der Kontrolle will, könnte es sich bedroht fühlen, wenn du dich öffnest, um mit deiner inneren Führung zu lernen. Was du jedoch mit der Zeit lernst, ist, dass nicht nur deine innere Führung alles andere als kontrollierend ist. Sondern, dass dein verwundetes Selbst schliesslich erleichtert ist, wenn es nicht mehr versuchen muss, alles zu kontrollieren. Es ist wirklich grossartig zu wissen, dass du nicht allein bist und du immer zu deinem höchsten Wohl geführt wirst!

Wenn du lernst, dich selbst zu lieben, bist du frei, alles zu sein, was du sein kannst, und dein Leben zu leben, indem du dich lebendig, freudig und dich mit dir selbst, anderen und deiner spirituellen Führung verbunden fühlst. Ich hoffe, du fängst an, Inner Bonding jeden Tag zu praktizieren.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc

©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung

Kontakt info@innerbonding-community.ch

<https://innerbonding-community.ch>

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter:

<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.