

<b>Schritt eins – Nimm deine Gefühle wahr und übernehme die Verantwortung für sie</b>	Schreibe deine Gefühle hier auf und übernehme die Verantwortung für sie							
<p><i>Entscheide dich, deine Gefühle bewusst wahrzunehmen und deinen Schmerz zu fühlen. Übernimm die Verantwortung für die Art und Weise, in der du deinen eigenen Schmerz verursachst, und übernimm die Verantwortung dafür, deinen eigenen Frieden und deine Freude zu erschaffen.</i></p> <p>Atme tief und bewusst durch und verlagere deinen Fokus vom Kopf in deinen Körper. Vielleicht möchtest du deinen Atem - oder eine andere Form der Konzentration oder Meditation, die für dich funktioniert - nutzen, um ganz in deinem Körper präsent zu sein, ganz präsent und achtsam in diesem Moment. Wende deine Aufmerksamkeit nach innen und frage dein inneres Kind - dein fühlendes Selbst: "Was fühlst du jetzt gerade?" Heisse alle Gefühle willkommen und nimm sie mit Mitgefühl an.</p> <p>Fühlst du dich bereit, deine Gefühle kennen zu lernen und die Verantwortung für sie zu übernehmen? Willst du dir bewusst werden, dass du die Ursache für deine Gefühle des verwundeten Selbst bist - deine Angst, Depression, Verletzung, Furcht, Wut, Schuld, Scham, Leere, Einsamkeit und so weiter? Willst du die Verantwortung dafür übernehmen deine Kern-Schmerzen der Einsamkeit, des Herzschmerzes, des Kummers, der Trauer und der Hilflosigkeit zu nähren?</p> <p>Wenn du bereit bist, zu lernen, wie du deine verletzten Gefühle verursachst, dann fahre mit Schritt zwei fort. Wenn nicht, dann erforsche deine mangelnde Offenheit und Bereitschaft.</p> <p>Wenn du gegenwärtige oder vergangene Kern-Schmerzen erlebst, halte dein inneres Kind mit tiefem Mitgefühl und anerkenne die Gefühle. Bleibe bei den Gefühlen und akzeptiere mit tiefem Mitgefühl die Einsamkeit, den Herzschmerz, den Kummer, die Trauer über Menschen, die Menschen verletzen, oder die Hilflosigkeit gegenüber anderen. Wenn dir Tränen kommen, erlaube dir zu weinen, bis du ein Gefühl der Befreiung verspürst. Bitte dann deine Führung, diese Gefühle von dir zu nehmen und sie durch Akzeptanz und Frieden zu ersetzen. Erlaube den Gefühlen, sich durch dich zu bewegen. Wenn sie noch nicht bereit sind, vollständig losgelassen zu werden, dann bleibe weiterhin mit Mitgefühl bei ihnen präsent, bis sie bereit sind, loszulassen. Diese Gefühle können auch im Laufe des Tages auftauchen.</p>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="1066 188 1968 368">           Datum: Gefühle:         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 368 1968 549">           Datum: Gefühle:         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 549 1968 729">           Datum: Gefühle:         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 729 1968 909">           Datum: Gefühle:         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 909 1968 1090">           Datum: Gefühle:         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 1090 1968 1270">           Datum: Gefühle:         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 1270 1968 1450">           Datum: Gefühle:         </td> </tr> </tbody> </table>	Datum: Gefühle:						
Datum: Gefühle:								
Datum: Gefühle:								
Datum: Gefühle:								
Datum: Gefühle:								
Datum: Gefühle:								
Datum: Gefühle:								
Datum: Gefühle:								

Schritt zwei – Begebe dich in die Absicht zu lernen	Schreibe auf, was du gelernt hast							
<p><i>Gehe in die Absicht zu lernen, dich selbst und andere zu lieben. Wenn du diese Wahl triffst, öffnet sich dein Herz, lässt die göttliche Liebe herein und macht dich zu deinem liebevollen Erwachsenen. Nutze Meditation oder eine spirituelle Praxis - oder irgendetwas anderes -, das dir hilft, dich hinzugeben und dein Herz für Mitgefühl für deine eigenen Gefühle zu öffnen.</i></p> <p>Richte deinen Fokus auf dein Herz und atme in dein Herz hinein, indem du bewusst die Absicht wählst, mit Hilfe deiner höheren Führung zu lernen, dich selbst zu lieben. Lade Liebe und Mitgefühl in dein Herz ein, indem du sagst: "Ich lade dich (höheres Selbst, höhere Führung, geistige Begleiter) in mein Herz ein." Erforsche mitfühlend und neugierig, was du denkst oder tust, das deinen Schmerz verursacht, und auch was dir Freude und Frieden bringen würde.</p> <p>Begebe dich in die Absicht zu lernen. Lade die mitfühlende Gegenwart von deiner spirituellen Begleitung in dein Herz ein, um dir zu helfen zu erkennen, was du tust oder denkst, das deinen Schmerz verursacht.</p> <p>Verlasse bewusst die Absicht dich vor Schmerz zu schützen und zu kontrollieren. Gehe in die Absicht zu lernen, was du tust oder denkst, das deinen Schmerz verursacht, so dass du dich selbst und andere lieben kannst.</p> <p>Wenn du dich mit deiner geistigen Führung verbindest und in die Absicht gehst, zu lernen, bist du im Zustand des liebevollen Erwachsenen, im Gegensatz zu dem Zustand des verletzten Ego-Selbst, in welchem du bist, wenn du schützen/kontrollieren willst.</p> <p>Im zweiten Schritt heisst du alle deine Gefühle in der mitfühlenden Absicht zu lernen willkommen und nimmst sie an.</p> <p>Wenn du Wut oder Süchte verspürst, mache den 3-Schritte-Wut-Prozess. Dieser gibt dir die Erlaubnis, tief in deinen eigenen Wutprozess einzutauchen, um die Verantwortung für deine Gefühle zu übernehmen.</p>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="1066 148 1971 331">Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 331 1971 507">Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 507 1971 691">Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 691 1971 866">Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 866 1971 1042">Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 1042 1971 1217">Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 1217 1971 1401">Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:</td> </tr> </tbody> </table>	Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:						
Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:								
Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:								
Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:								
Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:								
Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:								
Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:								
Datum: Gedanken/Handlungen, die Schmerz verursachen:								

<b>Schritt drei – Der Dialog mit dem inneren Kind und dem verletzten Selbst</b>	Schreibe hier deine Antworten auf								
<p><i>Führe einen mitfühlenden Dialog mit deinem Inneren Kind und erforsche deine schmerzhaften Gefühle, deine Ängste, deine falschen Überzeugungen und die daraus resultierenden Verhaltensweisen sowie die Erinnerungen, die deinen Schmerz verursachen können. Erforsche auch deine Gaben und was deinem inneren Selbst Freude bereitet.</i></p> <p>Frage den Teil von dir, der verletzt ist: "Was denke oder tue ich, das deine Gefühle auslöst? Wie lasse ich dich im Stich?"</p> <p>Gehe nach innen und erlaube den Gefühlen - deinem Inneren Kind - zu antworten.</p> <p>Sobald du dir darüber im Klaren bist, was du dir sagst oder tust, frage dein verwundetes Selbst: "Welche Glaubenssätze und Überzeugungen stecken hinter den Gedanken und dem Verhalten, das meinen Schmerz verursacht?"</p> <p>Erlaube deinem verletzten Selbst, zu antworten.</p> <p>Vielleicht möchtest du erkunden, woher diese Überzeugungen stammen. Führe den Dialog so lange, bis du dir darüber im Klaren bist, was du denkst oder tust, das deinen Schmerz verursacht, und welche Überzeugungen dich dazu veranlassen, auf diese lieblose, selbstverachtende Weise zu denken und zu handeln.</p> <p><u>Der Dialog mit deinem verletzten Selbst und deinem Kernselbst/inneren Kind:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entdecke die Gedanken/falschen Überzeugungen und Handlungen deines verletzten Selbst, die deine Angst und deinen Schmerz verursachen.</li> <li>• Lasse Wut und Schmerz auf angemessene Weise los, indem du den Inner Bonding Wutprozess durchführst und/oder dir erlaubst, zu weinen.</li> <li>• Erkunde die Vergangenheit, die die Ursache für die falschen Überzeugungen ist.</li> <li>• Pflege deine existenziellen Kernselbst-Gefühle von Einsamkeit, Hilflosigkeit gegenüber anderen und Ereignissen, Kummer und Trauer.</li> <li>• Erforsche dein Kern-Selbst und was dir Freude bereitet.</li> </ul>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Datum: Antwort:</td> </tr> </tbody> </table>	Datum: Antwort:							
Datum: Antwort:									
Datum: Antwort:									
Datum: Antwort:									
Datum: Antwort:									
Datum: Antwort:									
Datum: Antwort:									
Datum: Antwort:									
Datum: Antwort:									

Schritt vier – Der Dialog mit deiner Führung	Schreibe hier deine Antworten auf
<p><i>Führe einen Dialog mit deinem höheren Selbst, erforsche die Wahrheit zu den in Schritt 3 entdeckten Glaubenssätzen und handle liebevoll zu deinem Inneren Kind.</i></p> <p>Frage dein höheres Selbst: "Was ist die Wahrheit über _____ (die Glaubenssätze, welche du aufgedeckt hast)?"</p> <p>Frage deine Führung: "Was ist die liebevolle Handlung für mein Kind? Was ist zu meinem höchsten Wohl?"</p> <p>Werde ganz offen und erlaube den Antworten in deinen Geist zu kommen. Die Antworten kommen vielleicht nicht sofort, aber sie werden kommen, wenn du offen bleibst. Sie können sich in Worten, Gefühlen, Bildern, Träumen, in einem Buch, das du gerade liest, oder in einem Gespräch mit jemandem kommen. Sei geduldig und bleibe offen für das Lernen. Die Antworten WERDEN kommen.</p> <p><u>Dialog mit deiner höheren Führung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frage dein höhere Führung: Was ist die Wahrheit bezüglich der Gedanken/falschen Überzeugungen, die ich in Schritt drei entdeckt habe?</li> <li>• Frage: Was ist das liebevolles Verhalten gegenüber meinem Inneren Kind in dieser Situation? Was ist zu meinem höchsten Wohl? Was ist freundlich zu mir selbst?</li> <li>• Öffne dich und erlaube dir, dass die Antworten in Worten, Bildern, Gefühlen, Träumen, in Gesprächen oder beim Lesen eines Buches kommen. Die Antworten kommen vielleicht nicht sofort, aber wenn du den aufrichtigen Wunsch hast zu lernen, werden sie kommen.</li> </ul>	

<b>Schritt fünf – Liebevoll handeln</b>	Schreibe hier deine liebevolle Handlung auf
<p data-bbox="107 209 719 240"><i>Führe die in Schritt vier gelernte liebevolle Handlung aus.</i></p> <p data-bbox="107 304 963 368">Erzähle deinem inneren Kind von der Wahrheit und ergreife die liebevollen Maßnahmen auf der Grundlage dieser Wahrheit.</p> <p data-bbox="107 408 344 440">Liebevoll handeln:</p> <ul data-bbox="159 475 1016 711" style="list-style-type: none"><li data-bbox="159 475 1016 571">• Erinnere dich an die Wahrheit, die du in Schritt 4 erkannt hast, und erlaube der Wahrheit, durch dich von deiner Führung zu deinem Inneren Kind zu gelangen.</li><li data-bbox="159 579 1016 643">• Nimm die liebevolle Handlung vor, die du in Schritt vier mit Hilfe deiner inneren Führung gewählt hast, setze Spirit in Aktion um.</li><li data-bbox="159 651 1016 711">• Erlebe bewusst die Dankbarkeit für deine Führung, die immer für dich da ist.</li></ul>	

<b>Schritt sechs – Evaluierung des Handelns</b>	Schreibe deine Evaluation auf
<p data-bbox="107 177 595 204"><i>Evaluere die Auswirkungen deines Handelns.</i></p> <p data-bbox="107 272 1010 368">Wie fühlst du dich, wenn du in der Wahrheit bist und liebevoll handelst? Fühlst du dich innerlich voller und friedlicher? Kannst du eine gewisse Freude und Lebendigkeit spüren?</p> <p data-bbox="107 408 1025 539">Wenn du kein Gefühl der Erleichterung verspürst, gehe die Schritte noch einmal durch und wiederhole den Prozess, bis du die Wahrheit und die liebevolle Handlung entdeckst, die dein Herz erhellen und deiner Seele Frieden und Freude bringen.</p>	

