



INNER BONDING®

The Power to Heal Yourself

Lektion 1 von Dr. Margaret Pauls und Dr. Erika Chopichs kostenlosem Kurs über die sechs Schritte des Inner Bonding®

Übersetzt von Jasmina Kavka, Österreich und Markus Dietrich, Schweiz

Mehr Infos unter <https://innerbonding-community.de/ch/at>

info@innerbonding-community.de/ch/at

Lektion 1

Einleitung

Die 6 Inner Bonding Schritte verstehen lernen

Willkommen zu unserem Einführungskurs über die sechs Schritte von Inner Bonding.

Dieser Kurs vermittelt dir alle Grundlagen von Inner Bonding.

Inner Bonding ist ein Prozess, der, wenn du ihn konsequent praktizierst, Angst, einschränkende Glaubenssätze, Wut, Scham, Schuldgefühle, Einsamkeit, Depression, Angst, Suchtverhalten und Beziehungsprobleme heilt. Inner Bonding vermittelt dir die Fähigkeiten, dich liebevoll um dich selbst zu kümmern, deine Liebe mit anderen zu teilen und ermöglicht dir, die volle Verantwortung für all deine Gefühle und dein Verhalten zu übernehmen.

- Weißt du, wie du zentriert, herzoffen und kraftvoll bleiben kannst, selbst wenn jemand dich anschreit oder dir Vorwürfe macht?
- Weißt du, wie du dich immunisierst gegen Kritik, Verurteilungen und Ablehnung?
- Weißt du, wie du dich selber nicht verlierst, obwohl dein Gegenüber kontrollierend oder einengend ist?
- Bist du gefangen in deinem inneren Widerstand und in einer Opferhaltung? Obwohl du dich verändern willst, scheiterst du immer wieder, z.B. bei Themen wie Gewicht, Bewegung, Verspätung, Finanzen, Hausarbeit, Ordnung?
- Weißt du, wie du verlässlich liebevoll mit dir selbst und anderen umgehst, unabhängig davon, wie sich andere verhalten?
- Bist du es leid, Bücher zu lesen, Workshops und Seminare zu besuchen und Therapien auszuprobieren, die nicht die nachhaltigen Ergebnisse bringen, die du dir erhofft hast?

Inner Bonding ist ein Prozess, der dich zu deiner persönlichen Kraft und zur Entdeckung und Erfüllung deiner Leidenschaft und Bestimmung führt. Er gibt dir die Werkzeuge, um jeden Tag deines Lebens Frieden und Freude zu spüren. Es spielt keine Rolle, wie groß das emotionale Loch ist, das du für dich persönlich oder in deiner Beziehung gegraben hast. Inner Bonding gibt dir die Werkzeuge, um dich selbst auszugraben. Du wirst sofort ein Resultat sehen, sobald du beginnst, die

Schritte zu praktizieren. Es ist ein Prozess, der immer funktioniert, vorausgesetzt, du übst ihn regelmäßig.

Beginnen wir damit, sechs Begriffe zu definieren, die du kennen solltest, bevor du die sechs Schritte anwenden kannst.

Spirituelle Führung

Inner Bonding ist ein spirituell und nicht religiös basierter Heilungsweg. Du musst nicht an Gott glauben, um Inner Bonding zu praktizieren. Aber du musst lernen, wie du Zugang zu der Führung erhältst, welche dir zur Verfügung steht, unabhängig davon, ob du diese als außerhalb deiner selbst, in dir selbst oder als den höchsten Teil deiner selbst erfährst. Zu lernen, wie du Zugang zu dieser höheren Führung erhältst, ist Teil der Praxis des Inner Bonding.

Wenn wir den Begriff "Gott" verwenden, beziehen wir uns auf die Energie der bedingungslosen Liebe, der Wahrheit, der Weisheit, des Friedens und der Freude, die uns allen im unsichtbaren spirituellen Bereich zur Verfügung steht. "Gott" bezieht sich auf deine persönliche Erfahrung des Göttlichen - eine Person, ein Licht, eine Gegenwart, eine Energie, die Natur. Wir verwenden die Begriffe "Gott", "Spirit" und "höhere Macht" im Austausch. Wenn wir den Begriff "spirituelle Führung" verwenden, beziehen wir uns auf Informationen, *die durch deinen Geist (und nicht aus deinem Geist) kommen*. Von deiner persönlichen Erfahrung mit Gott, der Göttin, Jesus, Buddha, Krishna, einem Schutzengel, einem Geistführer, einem Mentor, einem Lehrer, einem Heiligen, einem geliebten verstorbenen Verwandten oder Haustier, einem imaginären Wesen, einem Licht, einer Präsenz, einer Energie oder dem höchsten Teil von dir selbst.

Absicht

Unsere Absicht ist das, was bestimmt, wie wir denken, fühlen und uns verhalten. Unsere Absicht ist eine mächtige und schöpferische Kraft - die Essenz des freien Willens. Deine Absicht ist dein tiefster Wunsch, dein primäres Motiv oder Ziel, deine höchste Priorität im aktuellen Augenblick.

Es gibt nur zwei primäre Absichten:

- Zu lernen, dich selbst und andere zu lieben, auch im Angesicht von Angst und Schmerz.
- Dich durch verschiedene Vermeidungsstrategien vor Angst und Schmerz zu schützen. Dadurch vermeidest du die Verantwortung zu übernehmen für deine Gefühle und Handlungen.

Wenn es deine Absicht ist, lieben zu lernen, bist du bereit, dich deinen Ängsten zu stellen und deine schmerzhaften Gefühle zu fühlen, und diese mit Mitgefühl zu nähren. Und zu verstehen, wie du diese Gefühle selbst verursachst und zu entdecken, was du anders machen kannst.

Der tiefere Sinn besteht darin, ein liebevollerer Mensch zu werden, angefangen mit dir selbst. Wenn du dich dem Lernen über deine Ängste, über deine falschen Glaubenssätze und was dir Freude bereitet, öffnest, bewegst du dich auf die Liebe zu. Wenn es deine Absicht ist, lieben zu lernen, ist es dein tiefster Wunsch, deine Sicherheit, deinen inneren Frieden, deine Liebenswürdigkeit und deinen Wert durch eine innere Verbindung mit der bedingungslosen Liebe zu finden. Diese ist auf der spirituellen Ebene verfügbar.

Wenn es deine Absicht ist, Verantwortung für deine Gefühle zu vermeiden und dich vor Angst und Schmerz zu schützen, wirst du versuchen deine Sicherheit, deinen Frieden, deine Liebenswürdigkeit und deinen Wert durch Äußerlichkeiten wie Aufmerksamkeit, Zustimmung, Sex, Drogen, materielle

Dinge und Aktivismus zu finden. Wenn du glaubst, dass andere dafür verantwortlich sind, wie du dich fühlst, versuchst du, sie zu kontrollieren, um dich sicher und wertvoll zu fühlen.

In jedem Augenblick wählt jeder von uns seine Absicht - entweder zu versuchen, sich äußerlich sicher zu fühlen, indem wir andere und unsere eigenen Gefühle kontrollieren, oder innere Sicherheit zu schaffen, indem wir lernen, uns selbst und andere zu lieben. Während die Entscheidungen, die andere treffen, dich beeinflussen, hat niemand außer dir Kontrolle über deine Absicht. Nicht einmal eine höhere Macht kann deine Absicht kontrollieren, da dies deinen freien Willen negieren würde. In jedem Augenblick wählst du, was dir am wichtigsten ist, und in jedem Augenblick hast du die Gelegenheit, deine Einstellung und deine Absicht zu ändern.

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen *der Absicht, etwas zu wissen*, und *der Absicht, etwas zu lernen*. Die Absicht zu wissen kommt von dem Teil von uns, der wissen will, was zu tun ist und wie man es "richtig" macht, um die Kontrolle darüber zu haben, das zu bekommen, was wir wollen - Aufmerksamkeit, Zustimmung und so weiter. Menschen können sogar süchtig danach werden, Informationen zu sammeln; du glaubst, dass du dadurch mehr Kontrolle erhältst.

Die Absicht zu lernen bedeutet, dass man nicht wissen muss, was man tun soll. Du musst nur lernen, wie du dich deiner höheren Führung öffnen kannst, und du wirst geleitet. Führung in dem, was für dich selbst und anderen gegenüber liebevoll ist, steht dir immer dann zur Verfügung, wenn du weißt, wie du darauf zugreifen kannst. Teil der Praxis von Inner Bonding ist es zu lernen, wie du Zugang zu dieser kraftvollen und weisen Führung findest.

Kern-Selbst

Unser Kern-Selbst ist unser wahres Selbst oder unsere Essenz - der Teil unserer Seele, der in unserem Körper existiert. Es ist hilfreich, sich das Kern-Selbst als ein helles und strahlendes Kind vorzustellen, dessen natürliches Licht ein individualisierter Ausdruck göttlicher Liebe ist. Dieser Aspekt unseres Selbst ist alterslos - er existierte immer und wird immer sein. Und er entwickelt sich durch unsere Lebenserfahrungen. Unser Kern-Selbst enthält unsere einzigartigen Gaben und Talente, unsere natürliche Weisheit und Intuition, unsere Neugierde und unseren Sinn für Wunder, unsere Verspieltheit und Spontaneität und unsere Fähigkeit, andere zu lieben und sich mit ihnen zu verbinden. Dies ist ein unverwundeter Aspekt der Seele. Er kann niemals verletzt werden. Er wurde nie vom Missbrauch berührt, den wir erlitten haben. Stattdessen versteckt sich das Kern-Selbst und wartet darauf, durch einen Heilungsprozess wieder entdeckt zu werden. Aufgrund dieses reinen Teils in jedem von uns kann Heilung geschehen. Heilung wird sichtbar, wenn man diesen Aspekt von sich selbst, wer man wirklich ist - ein Kind der bedingungslosen Liebe, welche göttlich ist - wiedergefunden hat und diesen Aspekt anerkennt und schätzt. Das Praktizieren von Inner Bonding führt zum Wieder-Erkennen des Kern-Selbst.

Wenn ich den Begriff Inneres Kind verwende, beziehe ich mich auf das Kern-Selbst. Das Kern-Selbst kommuniziert mit uns oft durch unsere Gefühle.

Dein Inneres Kind/Kern-Selbst ist dein unfehlbares inneres Leitsystem. Es lässt dich durch seine Gefühle wissen, was gut oder schlecht für dich ist, was richtig oder falsch für dich ist. Du erlebst die Gefühle aus dem Kern-Selbst als Freude, Frieden und Liebe. Sie sind das Ergebnis der Liebe zu dir selbst und zu anderen.

Das Kern-Selbst empfindet auch die natürlichen Gefühle von Traurigkeit, Kummer (z.B. über die Unmenschlichkeit der Menschen untereinander), Einsamkeit (wenn man niemanden hat, mit dem man seine Liebe teilen kann), des Herzschmerzes (über das gemeine und ablehnende Verhalten anderer und verschiedene Arten von Verlust), Hilflosigkeit (über die Entscheidungen anderer), Wut (über die Ungerechtigkeiten in der Welt) sowie Angst vor realen und gegenwärtigen Gefahren.

Diese Kern-Schmerzen des Lebens müssen beachtet und mit tiefem Mitgefühl gehalten und genährt werden.

Im Unterschied zu den Kern-Gefühlen und Kern-Schmerzen gibt es außerdem die Gefühle, die durch das verletzte Selbst erzeugt werden. Die Gefühle, welche aus falschen Überzeugungen und dem lieblosen Verhalten des verwundeten Selbst resultieren sind Angst, Depression, Ärger, Schmerz, Alleinsein, Bedürftigkeit, Leere, Elend, Schuld und Scham, Angst (vor einer wahrgenommenen, nicht vor einer tatsächlichen Bedrohung) und so weiter. Diese Gefühle lassen dich wissen, dass du in deinem Denken und Verhalten auf dem Holzweg bist. Der Prozess des Inner Bonding hilft dir, dies vertiefend zu erforschen.

All deine Gefühle sind eine Form der inneren Führung, die dich entweder wissen lässt, ob das, was du tust und denkst, für dich richtig oder falsch ist. Oder sie lassen dich wissen, dass du dich deinem Inneren Kind mitfühlend zuwenden sollst. Außerdem lassen dich deine Gefühle wissen, ob jemand offen oder verschlossen, schädigend oder harmlos ist. Die Enge in deinem Bauch als Reaktion auf bedrohlichen Ärger einer Person sagt dir etwas Wichtiges. Ebenso die Sicherheit, die du fühlst, wenn jemand herzlich ist. Deine Angst, dein Ärger oder deine Depression sagen dir vielleicht, dass du dich selbst zurückweist und vernachlässigst. Genauso lassen dich dein Frieden und deine Freude wissen, dass du mit dir selbst liebevoll umgehst. Diesen Gefühlen zu vertrauen und zu entdecken, was sie dir sagen wollen, wird dir helfen, persönliche Verantwortung für deine eigenen Gefühle und dein Leben zu übernehmen.

Verwundetes Selbst

Es ist hilfreich, sich das verletzte Selbst als ein verletztes Kind vorzustellen, welches gelernt hat, ein liebloser Erwachsener zu sein. Unser verwundetes Selbst ist oft ein Spiegelbild eines oder beider Elternteile. Auch wenn wir vielleicht gesagt haben: "So werde ich nie sein", hat unser verwundetes Selbst gelernt, genau wie unsere Eltern zu sein. Ein anderes Wort für unser verwundetes Selbst ist "Ego".

Im Gegensatz zum Kern-Selbst, welches ein fühlender Aspekt von uns ist, ist das verletzte Selbst ein gedanklicher Aspekt von uns. Es ist in einem Teil des unteren Gehirns, der Amygdala, abgespeichert. Die Amygdala ist der Sitz unserer Flucht- oder Kampf-Stress-Reaktion und beherbergt unsere falschen Überzeugungen, welche die Stressreaktionen auslösen.

Dein verletztes Selbst ist der Aspekt, welcher deine Ängste, falschen Überzeugungen und dein kontrollierendes Verhalten in sich trägt. Aus dem Grund, weil du als Kind nicht die Liebe bekommen hast, die du brauchtest. Oder/und du wurdest körperlich, sexuell oder emotional missbraucht oder vernachlässigt. Während uns diese falschen Überzeugungen und selbstvernachlässigenden Verhaltensweisen im Erwachsenenleben viele Schmerzen und Probleme bereiten, waren sie als Kind die einzige Möglichkeit, sich sicher zu fühlen. Sie waren unsere Überlebensstrategien.

Dein verwundetes Selbst kann in jedem Alter sein. Je nachdem, wie alt du warst, als du einen bestimmten falschen Glaubenssatz, eine Vermeidungsstrategie oder eine kontrollierende Verhaltensweise gelernt hast.

Das verletzte Selbst ist der Aspekt von dir, welcher Essen, Drogen oder Alkohol konsumiert, um seine Angst, Einsamkeit, Herzschmerz und Hilflosigkeit gegenüber anderen und den äußeren Umständen zu betäuben und dich einzulullen. Darüber hinaus hat das verletzte Selbst immer Angst davor, einerseits zurückgewiesen/verlassen und andererseits vereinnahmt/unterdrückt/kontrolliert zu werden. Mit anderen Worten, das verletzte Selbst fürchtet den Verlust von anderen und den Verlust

seiner Selbst. Dies, weil es nicht weiß, wie es mit der Ablehnung umgehen soll, ohne sie persönlich zu nehmen, oder wie es angemessene Grenzen gegenüber einer Vereinnahmung setzen soll. Durch Wut, Schuldzuweisungen, Widerstand, Nachgiebigkeit oder Rückzug hofft das verletzte Selbst, das was es fürchtet, abwehren und kontrollieren zu können. *Alle Teile des verletzten Selbst brauchen Heilung, und sie können nur durch Mitgefühl, Akzeptanz, Wahrheit und bedingungslose Liebe geheilt werden.*

Fast jede Aktivität kann als Schutz und Vermeidungsstrategie vor dem eigenen Schmerz verwendet werden. Es hängt von deiner Absicht ab. Zum Beispiel kannst du Meditation als einen Weg benutzen, um dich mit einer spirituellen Quelle zu verbinden und etwas über das Lieben zu lernen, oder du kannst es dazu benutzen, „abzuheben“ und die Verantwortung für deine Gefühle zu vermeiden. Es gibt viele Menschen, die jahrelang meditieren, ohne ihre Lebensqualität zu verbessern, weil sie die Meditation eher als einen Weg benutzen, um gewisse Probleme zu vermeiden, und nicht als einen Weg, um etwas über sich selbst zu lernen. Ebenso kann das Lesen der Bibel ein Weg sein, um dir zu helfen, dein Herz zu öffnen und deine Liebenswürdigkeit und deinen Wunsch, mehr über dich selbst zu lernen, zu stärken. Oder du benutzt es, um die Auseinandersetzung mit dir selbst und deinen Ängsten zu vermeiden. Wenn die Bibel auf diese Weise verwendet wird, wird sie oft zu einem Werkzeug, um andere und Gott zu manipulieren. Um Gott dazu zu bringen, dich zu belohnen oder seine Aufmerksamkeit zu erhalten. Weder die alten Hebräer noch Jesus beabsichtigten, dass dieser heilige Text zur Manipulation und Kontrolle verwendet wird.

Die Absicht, dich zu schützen, verschließt dein Herz! Dies, um die schmerzhaften Kern-Gefühle des Lebens zu vermeiden - Einsamkeit, Herzschmerz, Trauer, Kummer und Hilflosigkeit über andere. Aber das Verschließen des Herzens zum Schutz vor diesen schmerzhaften Gefühlen lässt dich vor allem eines fühlen: allein. Und dieses schreckliche Alleinsein treibt dein verwundetes Selbst dazu an, zu versuchen, die Kontrolle darüber zu erlangen, Liebe zu erhalten und die schmerzhaften Gefühle von Alleinsein und Leere zu vermeiden. Du kannst versuchen, mit Kritik, Schuldzuweisungen, Schweigen, Nachgeben und Selbstaufgabe die Kontrolle darüber zu erlangen, dass du Liebe erhältst. Du kannst versuchen, deine Schmerzen durch Rückzug, Widerstand, übermäßiges Essen, Drogen, Alkohol, Fernsehen, Glücksspiel, Sex und so weiter zu vermeiden. Je mehr du versuchst, die Kontrolle darüber zu haben, Liebe zu bekommen und Schmerzen zu vermeiden, desto schlimmer wird es und desto mehr wirst du versuchen es zu tun, um dich besser zu fühlen. Kannst du sehen, was hier für ein Teufelskreis durch Selbstverleugnung und Selbstvernachlässigung entsteht?

Eine der wichtigsten falschen Überzeugungen des verletzten Selbst ist, dass wir als getrennte Egos, abgeschnitten von einer höheren Führung, Macht und Kontrolle über uns selbst und andere haben können. Wir können, bis zu einem gewissen Grad, das Verhalten anderer kontrollieren (wenn auch nicht ihre Gefühle), aber nicht, ohne uns selbst zu verletzen. Das verletzte Selbst ist bereit, das Kern-Selbst zu missachten und andere zu verletzen, um diese vermeintliche Kontrolle zu haben. Wir verletzen uns selbst durch Substanz- und Prozessabhängigkeiten (Abhängigkeiten von Dingen und Aktivitäten). Wir verletzen andere durch manipulatives Verhalten - Wut, Schuldzuweisungen, Verurteilungen, Nachgiebigkeit, Rückzug, Gewalt. *Wann immer wir uns selbst oder andere verletzen, handeln wir aus unserem verletzten Selbst heraus.*

Falsche Überzeugungen

Unsere falschen Überzeugungen sind Lügen, welche wir gelernt haben und die uns unnötig Angst, Furcht und Schmerz bereiten. Wir wissen, dass eine Annahme falsch ist, wenn sie Furcht, Angst, Depression, Scham oder andere schmerzhaft, verletzte Gefühle verursacht. Wir schützen uns vor dieser Furcht, der Angst und dem Schmerz, welche wir durch unsere falschen Überzeugungen

verursacht haben, indem wir verschiedene Strategien anwenden. Diese Strategien sind unsere Art und Weise, uns selbst und andere zu kontrollieren.

Es ist das verwundete Selbst, welches unsere falschen Überzeugungen absorbiert hat, von denen wir viele übernommen haben, als wir noch sehr klein waren. Unsere falschen Überzeugungen sind die Schlussfolgerungen, welche wir aus unseren schwierigen Kindheitserfahrungen über uns selbst, Andere, Gott und die Welt gezogen haben, die uns klein halten und Furcht erzeugen. Unsere falschen, selbstbeschränkenden Überzeugungen verursachen einen Großteil unseres Schmerzes und einen Großteil unseres Verhaltens, das uns Schmerz bereitet. Wenn du zum Beispiel aus deinen Kindheitserfahrungen (fälschlicherweise) den Schluss ziehst, dass du schlecht, nicht liebenswert oder unwürdig bist, dann wirst du dich im Allgemeinen so verhalten, als ob dies wahr wäre. Dein daraus resultierendes Verhalten, wie Ärger oder Rückzug, welches darauf ausgerichtet ist, dich vor der Ablehnung oder Vereinnahmung zu schützen, welche du fürchtest, kann tatsächlich dazu führen, dass andere dich ablehnen - genau das, was du erwartet hast. Dies ist schmerzhaft und bekräftigt deine falsche Überzeugung, nicht liebenswert zu sein. Hinzu kommt, dass deine Entscheidung, dass es wichtiger ist, dich zu schützen als dich selbst zu lieben, eine Vernachlässigung deines eigenen Kern-Selbst ist. Diese Entscheidung bekräftigt weiterhin deine Überzeugung von deiner eigenen Wertlosigkeit. Am Ende fühlst du dich von anderen abgelehnt, weil du dich selbst ablehnst, ohne dir dessen bewusst zu sein.

Der liebevolle Erwachsene

Der liebevolle Erwachsene ist das Gefäß, durch welches die Quelle von Liebe und Mitgefühl - welche wir als höhere Führung erfahren - denkt und handelt. *Er ist Gottes Botschafter, durch welchen wir Liebe, Wahrheit und innere und äußere Kraft empfangen.* Dieser handelt liebevoll zu unserem höchsten Wohl.

Viele von uns haben noch keinen kraftvollen, spirituell verbundenen liebevollen Erwachsenen, welcher es versteht, uns zu nähren und wirklich zu schützen sowie andere zu lieben, ohne zu versuchen, diese zu kontrollieren. Viele von uns haben noch keinen liebevollen Erwachsenen, der es versteht, angemessene innere Grenzen zu setzen, um zu verhindern, dass wir uns mit unseren Schutzstrategien und Suchtverhalten Schaden zufügen. Ebenso wenig haben wir einen liebevollen Erwachsenen, der es versteht, liebevolle Grenzen nach außen hin zu setzen, damit wir anderen nicht schaden oder von anderen verletzt werden. Das liegt daran, dass wir vielleicht wenig oder gar kein Vorbild hatten, wie man ein liebender Erwachsener ist. Wenn deine Eltern und deren Eltern nicht wussten, wie sie liebevoll für sich selbst sorgen können, konnten sie kein hilfreiches Vorbild sein. Deshalb wissen die meisten Menschen nicht, wie sie sich liebevoll um sich selbst kümmern im Angesicht von Beschuldigungen, Verurteilungen und dem Ärger anderer.

Du hast jedoch hier und jetzt die Möglichkeit zu lernen, ein kraftvoller, liebevoller Erwachsener zu werden. Verzweifle nicht, wenn du keine Vorbilder für liebevolles Verhalten hattest. Wir alle können lernen, unsere höhere Führung/Intuition als Vorbild für liebevolles Handeln zu nutzen. Wenn du dich dafür entscheidest, mehr über Inner Bonding zu lernen, kannst du lernen, Zugang zu dieser inneren Weisheit zu erhalten.

Solange wir nicht im Prozess sind, unseren liebevollen Erwachsenen zu entwickeln, hat das verletzte Selbst die Kontrolle. Es gibt zwei Umstände, unter denen wir entscheiden können, uns dem Lernen, uns selbst zu lieben, zu öffnen. Der eine ist, wenn wir große Probleme und Schmerzen haben und erkennen, dass unsere Schutzstrategien nicht mehr funktionieren, um uns die Sicherheit, den Frieden und die Freude zu bringen, welche wir uns wünschen. Der andere ist, wenn du dich daran erinnerst, dass du auf diesen Planeten gekommen bist, um zu lieben und in deiner Liebesfähigkeit zu wachsen. Die Erinnerung an die Mission deiner Seele ist in deinem Kern-Selbst

abgespeichert. Spirit versucht, dich jeden Tag an die Mission deiner Seele zu erinnern, in der Hoffnung, dass du nicht die Talsohle erreichen musst, um deine Absicht, deine Lebenseinstellung, zu ändern. Diejenigen von uns, die lernen, auf die Stimme unserer höheren Führung zu hören, können sich dafür öffnen, zu lernen ein liebevoller Erwachsener zu sein.

Zusammenfassung der sechs Schritte des Inner Bonding:

Schritt 1: Werde dir deiner Gefühle bewusst! Entscheide dich, dass du zu 100% die Verantwortung für die Art und Weise übernimmst, wie du deine Schmerzen verursachst! Und auch, wie du deinen inneren Frieden und deine Freude erschaffst.

Schritt 2: Gehe bewusst in die Absicht, zu lernen zu dir und anderen liebevoll zu sein! Diese Entscheidung öffnet dein Herz, lädt göttliche Liebe ein und bringt dich in die Energie des liebevollen, inneren Erwachsenen.

Schritt 3: Führe einen mitfühlenden Dialog mit deinem Kern-Selbst, um zu entdecken, wie du dich selbst behandelst oder was du dir selbst sagst, das deine Schmerzen verursacht! Frage dein verwundetes Selbst und entdecke deine falschen Glaubenssätze und dein daraus resultierendes Verhalten! Erforsche deine Gaben und was deinem Kern-Selbst Freude bringt!

Schritt 4: Gehe in den Dialog mit deiner höheren Führung, deiner Intuition, und entdecke die Wahrheit und die liebevolle Handlung zu deinem höchsten Wohl!

Schritt 5: Führe die liebevolle Handlung aus Schritt 4 aus!

Schritt 6: Evaluiere die Wirksamkeit deiner liebevollen Handlung!

Diese Schritte sind ein kraftvoller Prozess zur Heilung deiner falschen Überzeugungen, welche dich in deinem persönlichen Leben und in deiner Arbeit einschränken. Die folgenden Lektionen gehen ausführlicher auf diese sechs Schritte ein.