

Vergebung heilt

Selbstvergebung

Ein Weg zu Ihrem inneren und äußeren Frieden



Mehr Infos und Seminare im Internet

Vergebung-heilt.com

Arbeitsblatt zur Übungs-CD Selbstvergebung

»Geliebtes Hohes Selbst, Gott in meinem Herzen, ich danke dir dafür, dass du mich immer so führst, dass ich in jedem Moment und in jeder Hinsicht in meinen Gedanken, Gefühlen, Worten und Taten unseren gemeinsamen kosmischen Plan auf optimale Art und Weise erfülle. Ich bin jetzt offen für die höhere Einsicht und Klarheit im Hinblick auf die optimale Erfüllung meines Lebenssinns. Danke. Danke. Danke.«

Hier ist meine **Geschichte**, welche immer wieder zu meiner Selbstanklage führt. Ich beschreibe es jetzt genau die Tatsachen, was und wie es passiert ist. Es ist folgendes geschehen:

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe jetzt herausgefunden wofür ich mich exakt schuldig fühle, nämlich:

.....

.....

.....

.....

.....

Es ist mir auch bewusst, dass ich versuche einen Täter im Aussen finden. Mein Täter im Außen ist:

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt zur Übungs-CD Selbstvergebung

Ich habe auch herausgefunden, dass ich mich bereits in verschiedener Weise anders verhalte. Trotzdem trage ich noch destruktive Emotionen in mir. Sie kommen immer wieder an die Oberfläche, wenn:

.....
.....
.....
.....
.....

(Gefühle:) Ich beschreibe jetzt genau, wie ich mich dann fühle, wenn ich mich erinnere:

.....
.....
.....
.....
.....

Diese Gefühle spüre ich auch in meinem Körper. Ich spüre sie vor allem hier:

.....
.....
.....
.....
.....

Deswegen bin ich auch

.....
.....
.....
.....
.....

Arbeitsblatt zur Übungs-CD Selbstvergebung

Meine Energie und ist gesunken und ich lebe nicht mein Potenzial, weil ich glaube, dass ich

.....

.....

.....

.....

.....

Was kann noch schlimmeres passieren, außer dass ...

.....

.....

.....

.....

.....

Im nächsten Schritt (3) berücksichtige ich die **genaue Zeit** und informiere mein Unteres Selbst, mein inneres Kind und Unterbewusstsein.

.....

.....

.....

.....

.....

Ich beschreibe jetzt die genaue Zeit und mein Alter:

Es ist schon einige Zeit her. Ich war:

.....

.....

Arbeitsblatt zur Übungs-CD Selbstvergebung

Heute bin ich

.....

Ich habe inzwischen dazu gelernt. Das war die Vergangenheit. Ich habe mich verändert. Mein Körper hat sich verändert. Meine Erfahrungen, mein Denken und mein Verhalten hat sich gewandelt.

Um (4) das richtige **Verständnis** für die veränderten Gegebenheiten zu bekommen, führe ich mir nun die Tatsachen vor Augen.

Ich hatte damals folgende Ängste, Zweifel und:

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Absichten und Prioritäten waren

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe heute folgendes Positives dazugelernt

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt zur Übungs-CD Selbstvergebung

Ich sehe die Situation aus der heutigen Perspektive so

.....

.....

.....

.....

.....

Ich übernehme jetzt einhundert Prozent **Verantwortung** für mein Leben (5), und ziehe folgende positive Erkenntnis und Lehre aus dem Ereignis:

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn ein Schaden entstanden ist, kann ich folgendes dafür zum Ausgleich tun

.....

.....

.....

.....

.....

Ich entscheide mich eine neue Zukunft zu kreieren und kann folgendes tun

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt zur Übungs-CD Selbstvergebung

Selbstvergebung (6)

Ich bitte demütig, demütig, demütig um Vergebung, dass ich mich selbst und andere verletzt habe. Ich bereue es zu tiefst. Ich bin bereit für den Wandel in meinem Herzen und bereit mein Verhalten zu ändern. Ich vergebe mir jetzt bedingungslos meine Vergangenheit und alles was damit zusammenhängt.

Loslassen (7)

Ich erinnere mich an die negativen Emotionen, die noch in meinem Körper eingeschlossen sind.

Ich beauftrage mein inneres Kind und mein Unterbewusstsein all diese belastenden alten Emotionen aus allen Zellen und benannten Körperteilen zu entlassen. Es ist meine Absicht diese Emotionen loszulassen. Diese Emotionen lauten

.....

.....

.....

.....

.....

Ich respektiere alle Aufgaben, die diese Gefühle und Emotionen hatten. Ich habe dazu gelernt, bin willig mich zu ändern und weil ich mich schon verändert habe, kann ich jetzt jegliche Negativität loslassen. Ich lasse jetzt alle negative Gefühle welche mit diese Thema noch zu tun haben vollständig los.

Es ist vollbracht und beendet. Ich lasse jetzt alle belastenden Gefühle, die noch mit meiner Schuldzuweisung verknüpft sind los.

Arbeitsblatt zur Übungs-CD Selbstvergebung

Dankbarkeit (8)

In diesem letzten Schritt (8) drücke ich meine tiefe **Dankbarkeit** für alles aus, was geschehen ist.

Mit meiner Dankbarkeit bewege ich mich augenblicklich vom Mangel in die Fülle. Durch diese Situation bin ich auch reifer geworden. Es hat folgende Vorteile für mich gebracht:

.....

.....

.....

.....

.....

Ich kann nicht alles im Leben verstehen, doch ich bin immer dankbar für mein Leben. Ich bin dankbar und vertraue der Kraft, die größer ist als ich und die mein Leben führt. Ich danke für die göttliche Intelligenz, die Inspiration, die Eingebung, die Weisheit, die Wahrheit, die Gnade, die Liebe und die Heilung von allen negativen Gefühlen im Hier und Jetzt. Ich danke für die Heilung von allen Beteiligten im Hier und Jetzt. Danke für das Wunder. Danke, Danke, Danke.