



Die Spiegelübung

Am besten ist es, Du machst die Übung schriftlich.

Schritt 1

Schreibe als erstes das auf, was dich nervt, was Dich kränkt, was Dich wütend macht.

Beginne nun Deinen Satz immer mit „Es nervt mich, dass...“ oder „Es macht mich traurig, dass...“ etc. Zum Beispiel:

- Es nervt mich, dass sich mein Partner nicht meldet. Es nervt mich, dass er (sie) mich ignoriert oder mir nicht die notwendige Aufmerksamkeit schenkt.

Schritt 2

In einem zweiten Schritt drehst du alle Pronomen, die sich auf die andere Person oder Sache beziehen, zu Pronomen um, die dich bezeichnen. Also wie folgt:

Es nervt mich, dass **ich** immer alles kritisch betrachte, was ich mache. [SEP]

Es nervt mich, dass **ich** mich ignoriere. [SEP]

Schritt 3

Im dritten Schritt stellst du dir eine einfache Frage, nämlich: „Ist das wahr?“

Und damit meinst du das, was du in Schritt Nummer 2 reflektiert hast. An dieser Stelle wirst Du bemerken, dass es stimmt, **denn die Antwort ist immer JA!**

Du kannst hier auch innehalten und dir selber hinterfragen. Wo ignorierst Du Dich, wo hast Du keinen Kontakt zu Dir? Betrachte, wo du das, was du in anderen gespiegelt siehst, mit dir selber machst. Du wirst dir dann darüber bewusst.

All diese Überlegungen sind aber im Kopf. Sie fühlen sich wie kleine leise Impulse an. Die eigentliche Heilung findet in Schritt Nummer 4 statt, und deshalb solltest du den Schritt 4 niemals auslassen.

Schritt 4

Schließe die Augen, atme mehrmals tief ein und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in dein Inneres, in deinen Brust- und Herzbereich. Sei offen für das, was sich jetzt zeigen will. Halte die Aussage von Schritt 2 präsent: Du bist kritisch mit dir oder du ignorierst dich. Bitte jetzt diesen kritisierten oder ignorierten Teil in dir, sich zu zeigen. Er kann sich als kleines Kind zeigen, das traurig oder wütend ist. Oder das Ego kann sich als innerer Kritiker zeigen, der harsch mit dir umgeht und dem nie etwas gut genug ist. Vielleicht siehst Du auch nur eine Farbe, ein Symbol. Alles ist möglich. Alles ist richtig. Du kannst nichts falsch machen.



Seelenpower

NUTZE DIE KRAFT DEINES SEELENPLANS

Frage Dein inneres Kind, Dein Ego, die Farbe: **Was brauchst Du gerade jetzt? In diesem Moment?**

Ziel ist, dass du den verletzten Anteil in die Arme nehmen und ihm Liebe geben kannst. Es kann sein, dass dich dieser Anteil nicht sofort an sich heranlässt. Warte einen Augenblick. Und wenn sich Dein innere Kind Vertrauen, Zuwendung oder Nähe wünscht, umarme es und lass ihm alle deine Liebe zuströmen.

Du füllst diesen Teil ganz mit Liebe und sagst ihm, wie sehr du ihn liebst, dass Du für ihn da bist, es beschützt etc.

Dann wird diese Liebe zu hellem Licht, immer heller wird das Licht, mit dem du diesen Teil von dir auffüllst, und als nächstes nimmst du ihn in dich auf. Er schmilzt in dich hinein. Das ist der Schritt der Heilung. Du hast somit einen Teil von dir, den du wohl als Kind von dir abgetrennt hast, wieder zu dir genommen.

Du kannst diese Aufgabe immer wieder anwenden. Am Anfang ist noch etwas Übung notwendig. Wiederhole diese Übung mit allem, was dich stört, und dein Leben wird sich zum Positiven wenden.

Wenn Du die Übung lernen willst, nimm gern Kontakt mit mir auf.

Ich wünsche Dir eine lichtvolle Heilung!



BEATRICE HÖLCK-STOLZ



Seelenpower

NUTZE DIE KRAFT DEINES SEELENPLANS

www.seelenpower-reading.com

info@seelenpower-reading.de

