

# POWER OF LOVE - Modul 9: Workbook

Aus der göttlichen Perspektive betrachtet, gibt es keine Fehler und auch keine Schwächen. Und je mehr du dich erinnerst und in dieser göttlichen Sichtweise übst, wirst du sie verinnerlichen. Dann werden Selbst-Mitgefühl und Sanftheit, dir selbst gegenüber, ganz selbstverständlich werden.

Für das sich-erinnernde Menschlein, das du auch bist, ist es hilfreich, deine Unvollkommenheiten zu kennen, damit du selbst sie nicht mit Unzulänglichkeiten verwechselst und vor deinen inneren Stimmen und vor anderen dazu stehen kannst. Es ist, wie es ist.

Und wenn du dich dann entscheidest, kannst du es im nächsten Schritt verändern, denn Leben bedeutet ständiges Wachstum, Lernen und Weiterentwicklung.

Zunächst aber geht es um radikale Selbst-Annahme und um Selbst-Mitgefühl im Jetzt-Moment.

Wir laden dich heute ein, deinen inneren Kritiker zu Wort kommen zu lassen und dir eine Liste deiner Unvollkommenheiten zu machen, eine Liste von all dem, wo du nicht genug bist.

Dein innerer Kritiker ist ein Teil von dir selbst. Deshalb sei auch mit diesem Anteil im Mitgefühl und behandle ihn mit Respekt und Achtsamkeit. Und egal wie hart sein Urteil ausfällt, erinnere dich an die göttliche Wahrheit und wisse, alles ist gut. Die göttliche Liebe ist da. Du musst sie dir nicht verdienen.

Jetzt gehe deine Liste durch und wende den **AWAL-Prozess** an:

**Auch wenn ich .... (wähle aus der Liste deiner Unvollkommenheiten),  
akzeptiere und liebe ich mich, wie ich bin!**

Lege dabei deine Hände auf dein Herz und fühle es.

Ich empfehle dir, diese Übung öfter zu wiederholen, damit deine Selbstakzeptanz und Selbstliebe in dir verankern.

Diese Übung ist lebensverändernd!

## Bewusstseins-Übung für den Alltag

Beobachte weiter deine Gedanken im Alltag. Mache ein tägliches Ritual daraus. Koche dir eine gute Tasse Kaffee oder mache dir einen leckeren Kräutertee, um einen Augenblick innezuhalten, ganz bei dir anzukommen und stelle dir folgende Fragen zur Selbstreflexion:

1. Was denke ich gerade?
2. In welche Richtung möchte ich meine Gedanken lenken? (Skala!)
3. Was möchte ich in meinem Leben nähren?
4. Was möchte ich glauben?
5. Wie möchte ich diese bestimmte Situation interpretieren?
6. Wird diese (Re-)Aktion mich in Richtung Power of Love ermächtigen?

Achtung: Wenn du weißt, dass du dich auf der Skala in die Richtung von Schmerz/Leid bewegst, dann sei nicht böse mit dir selbst, sei bitte ganz sanft und liebevoll mit dir selbst. Bemerke einfach, dass du keine Verantwortung für dich selbst übernommen hast und notiere es. Bei der nächsten Gelegenheit kannst du eine andere Entscheidung treffen. Benutze es als Lernerfahrung, nicht als Fehler.

Setze den Pin auf der Skala entsprechend, in welche Richtung auch immer.

Du glaubst gar nicht, wie mächtig diese Übung ist. Sie verändert dein Leben, wenn du konsequent deinen inneren Zustand beobachtest und bewusst erhöhst. Dann geschieht das Wunder! Durch die Wiederholung wird ein neues Programm installiert und alles wird leichter und müheloser, weil du deinen Fokus verändert hast - in Richtung Power of Love.

Bemerkst du weitere Veränderungen in deinem Bewusstsein? Notiere es. Halte alle Veränderungen in einem Erfolgstagebuch schriftlich fest, damit du die Fortschritte und dein Wachstum Schwarz auf Weiß siehst.

Hab viel Freude dabei! Lernen und Wachsen darf Spaß machen!!!

Petra & Meggi