

Betrachte dich mit liebevollen Augen

Viele Dinge hast du gehört in deiner Kindheit. Vieles was dich hin geschoben hat, gezerrt an dir hat, dich auf einen bestimmten Platz gezogen hat. Ich möchte fast sagen dich zementiert hat. Von diesem Platz hast du gelernt dich zu befreien. Doch etwas ist nicht ganz mit gekommen. Die Erlaubnis, die Leichtigkeit, die Fröhlichkeit.

Schau in deinem Herzen, dort darf es hell sein. Du darfst immer da sein, so wie du gerade jetzt bist. Niemals, niemals musst du anders sein. Nicht weiter. Nicht schneller. Oder gar schöner.

Dies ist alles ein Trugschluss und endlich möchte ich dich hier halten, hier bei mir in deinem jetzt. In dem alles vollkommen ist. Ich bitte dich, dass du die Augen aufschlägst. Dass du dein Leben siehst, dass du es mit liebevollen Augen betrachtest. Das was da ist.

Schlage deine Augen auf, für all das schöne. Für dich. Schlage sie auf und schau hin. Erkenne dein Wunder.

Affirmation

Ich erlaube mir genau so zu sein wie ich bin. Ich liebe mich selbst bedingungslos und sehe mich selbst ab heute mit liebevollen Augen

Aktion

Gehe durch diesen Tag und betrachte alles was da ist neu. Betrachte es wohlwollend, liebevoll und sanft. So wie du dein Kind betrachten würdest mit dem dich eine tiefe Liebe verbindet. In deiner Kindheit haben dich andere versucht zu verformen.

Ich erlaube ich mir ICH zu sein und wieder zu entdecken wer ICH eigentlich bin!

