

Verantwortung für unsere Gefühle

Als Kinder lernten wir Feuer zu respektieren, als wir uns das erste Mal verbrannten. Damals lernten wir aus unseren Fehlern, aber heute sind wir nicht so schnell bereit, dieses Prinzip auch auf unsere Gefühle anzuwenden, obwohl wir uns immer wieder emotional die Finger verbrannt haben.

Alle negativen Gefühle basieren auf unbefriedigten Bedürfnissen!

Heilen, Geben, Teilen und Lieben sind die einzigen Methoden, um erfolgreich mit unseren Bedürfnissen umzugehen und die emotionalen Finger vom Feuer fern zu halten.

Ein negatives Gefühl wie Verletzung zeigt einfach an, dass **uns** ein Fehler unterlaufen ist und dass wir eine Lektion lernen können.

Es ist ein ganz ausgezeichnetes Signal, das wir benutzen können, um etwas zu heilen und zu lernen. Zunächst einmal müssen wir lernen, die Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen und dann – wenn wir Schmerz als Signal für Heilung begreifen –

können wir auf erwachsene und effiziente Weise vorankommen.

Der Schmerz zeigt immer an, dass darunter etwas verborgen ist!

Wenn wir bereit sind in ihn einzutauchen, werden wir etwas finden, das verwandelt werden möchte und das uns hilft, auf den Weg zu tiefer emotionaler Bindung und Ganzheit voranzuschreiten.

Nutzen wir die negativen Gefühle aber nicht als Möglichkeit der Heilung, so entstehen aus ihnen emotionale Erpressung, Kontrollverhalten und Aggression.

Negative Gefühle sind immer Hilferufe und Gelegenheiten, in unseren Beziehungen zu wachsen.

Je mehr Verantwortung wir für unsere Gefühle übernehmen, desto mehr können wir auf negative Gefühle wie auf jeden anderen Hilferuf auch reagieren.

Dann werden wir auf emotionalem Gebiet endlich erwachsen werden und unsere Lektionen lernen. Endlich werden wir anfangen, unsere Bedürfnisse auf reife verantwortungsvolle Weise zu befriedigen.

Das Prinzip des gebrochenen Herzens.

Ein negatives Gefühl ist ein Signal, das anzeigt, dass etwas geheilt werden möchte.

Das Prinzip der Heilung

Wenn wir verletzt sind oder uns über etwas aufregen, können wir darin ein Zeichen sehen, dass wir nicht nur das Offensichtliche, sondern auch das Verborgene heilen müssen.

Vorschlag zur Heilung

Unsere Gefühle zu finden wird uns niemals schaden, aber unsere Gefühle zu unterdrücken wird uns irgendwann, wenn wir sie einmal zu oft unterdrückt haben, vielleicht umbringen. Zumindest aber werden unsere Narben größer und uns für das Leben empfindlich machen.

Affirmation

ICH verpflichte mich, den Schmerz mit neuen Augen zu sehen.

Ohne das ich vor dem Schmerz davonlaufen, sondern in IHM ein Zeichen für das zu sehen, was der Heilung bedarf.

Heilende Übung

Jedes negative Gefühl kann geheilt und damit aufgelöst werden, indem es vollständig gefühlt wird.

Wenn wir negative Gefühle wahrnehmen, dürfen wir uns nicht vom Schmerz abwenden.

Nehmen wir ihn wahr.

Wir sollten ihn in jeder Einzelheit wahrnehmen, ihn übertreiben, uns dem Schmerz ganz hingeben.

Aber wir sollten uns dennoch wie ein erwachsener Mensch benehmen und wir dürfen ihn nicht auf eine Weise ausleben, die andere Menschen verletzen könnte.