

37

**Grenzen setzen – jetzt ist
Schluss**

Jetzt ist es Zeit, Grenzen zu setzen.
Du hast jetzt die Kraft und den Mut,
zu Dir zu stehen und Deine
Wahrheit auszusprechen und
sie zu leben.

Beende jetzt eine Dich schädigende
Situation, eine Beziehung, eine
Gewohnheit, eine Arbeitsstelle oder
verlasse einen Ort.
Jetzt ist der richtige Zeitpunkt aktiv
zu werden.

**Ich stehe zu mir -
Gott liebt und unterstützt mich**

38

Vergebung

ist eine innere Entwicklung mit
vielen Schritten.

Arbeitest Du schon lange daran,
vollendet sie sich jetzt, du kannst
Liebe ver-geben.

Braucht eine Situation Vergebung,
ist jetzt ein guter Zeitpunkt.

**Alles ist vergeben.
Liebe fließt jetzt.**

39

Fühle es – jetzt

Lasse Deine wahren
Gefühle jetzt zu.
Erlaube Dir jetzt jedes Gefühl.
Jedes Gefühl hat seine
Berechtigung und
will jetzt da sein dürfen.

Atme und öffne Dich ganz
bewusst. Gib allen Gefühlen
nacheinander Erlaubnis.
Fühle den tiefen Frieden,
der darauf folgt.

**Ich bin jetzt ehrlich mit mir und
erlaube mir alle meine Gefühle**

40

Zeit für Disziplin

Deine Gedanken verwirren
Dich und schaden Dir.
Schluss damit!
Lenke Deine Aufmerksamkeit
auf fruchtbare Gedanken.
Nutze Deine Disziplin und Kraft
für gute Gedanken und Gefühle.

Denke:
Ich bin dankbar für...
Ich liebe...
Ich erfreue mich an...

Ich erlaube mir Veränderung