

Der paradoxe Selbstwert

Unser Selbstwert sitzt in der Mitte des Vitalchakras, also im Unterbauch, und wird vom Hass geschützt und ummantelt. Hass ist eine natürliche Reaktion, sobald unser Wert angegriffen wird. Zuweilen haben wir aus Schuld- und Schamgefühlen den Selbstwert in der Kindheit verletzt. Wir wollen dann gar nicht, dass er heilt. Wir wollen nicht mehr wertvoll und kostbar sein.

In diesem Fall muss das auch genauso zugegeben werden.

Sprich folgende Sätze bitte mindestens so oft aus, wie es hier aufgezeichnet wurde:

10 x „Es macht mich traurig, meinen Selbstwert zu berühren. Es macht mich traurig, meinen Selbstwert in Händen zu halten.“

Es taucht jetzt eine weiche Kugel auf, die du im Geiste erspüren, erfühlen und ertasten kannst.

5 x „Auch wenn es mir wehtut, erlaube ich dir, dass du mir deine Wunde zeigst.“

Jetzt wird sich wahrscheinlich ein Loch oder Krater im Selbstwert zeigen und ein seichter Schmerz im Körper zeigt die Resonanz mit der Wunde des Selbstwerts.

100 x Solange bis der Selbstwert geheilt ist: „Auch wenn es mir wehtut, erlaube ich dir, zu heilen.“

20 x „Du darfst auch gegen meinen Wunsch und Willen wertvoll und kostbar sein.“

20 x „Du darfst mir auch gegen meinen Wunsch und Willen das Gefühl schenken, wertvoll und kostbar zu sein. Auch wenn es mir wehtut, erlaube ich dir, mir das Gefühl zu schenken, wertvoll und kostbar zu sein.“