

SCHATZSUCHE

ENTDECKE DEINE INNEREN SCHÄTZE



Inhaltsverzeichnis

1. <u>SCHLIESSE MIT DER VERGANGENHEIT AB</u>	3
2. <u>ÜBUNGSBLATT / 6- STUFEN</u>	4
3. <u>DIE VOLLE WAHRHEIT</u>	5
ICH SAGE DIR, NAME: _____ DIE VOLLE WAHRHEIT	5
A. ÄRGER UND WUT	5
B. VERLETZUNGEN	6
C. ANGST	7
D. REUE, BEDAUERN UND RECHENSCHAFT	8
E. WÜNSCHE	9
F. LIEBE, MITGEFÜHL, VERGEBUNG UND WERTSCHÄTZUNG	10
4. <u>WEGWEISENDE WORTE</u>	11

1. SCHLIESSE MIT DER VERGANGENHEIT AB

Keiner kann das verändern, was war. Aber wir alle können beeinflussen, was morgen sein wird.

Durch Wut und Ärger und dem Wunsch nach Rache wird wertvolle Energie verschwendet, die du sonst dafür benutzen könntest, positive Ziele zu erreichen.

Im Zusammenhang mit dem Gesetz der Anziehungskraft ist, was du gegenwärtig fühlst, auch deine Erfahrungen mitbestimmt. Wenn deine Grundstimmung negativ ist, wenn du wütend auf andere bist und alte Verletzungen nicht vergeben kannst, dann sorgst Du dafür, dass du immer wieder das gleiche in deinem Leben anziehen wirst.

Es gibt eine (von vielen) Möglichkeiten; das nennt sich, „Der Prozess der vollen Wahrheit und der Brief der vollen Wahrheit“

Der Prozess der vollen Wahrheit hilft dir, deine wahren Gefühle auszudrücken, sodass du wieder zu deinem natürlichen Zustand der Verbundenheit und Kooperation mit deinen Mitmenschen zurückfindest.

Dabei werden keine negativen Gefühle aufeinander abgeladen, sondern die Methode hilft dir, durch negative Gefühle hindurch zu gehen und sie loszulassen, sodass du wieder in einen Zustand der Akzeptanz und der Liebe zurückkehren kannst aus dem Freude und Kreativität entspringen können.

Manche Menschen schleppen sich durch das ganze Leben, als würden Sie einen ganz großen und schweren Rucksack tragen.

Wenn du den großen und schweren Rucksack einfach nur ablegst, kommst du viel schneller voran und hättest leichter Erfolg. In dem Rucksack können vielleicht drin sein wie: verpasste Chancen, Wut, Ärger, alte Verletzungen usw.

2. ÜBUNGSBLATT / 6- STUFEN

- Es sind 6-Stufen der vollen Wahrheit.
- Es kann mündlich oder schriftlich durchgeführt werden.
- Durchlaufe alle Stationen des Weges, bis Du schließlich bei **Vergebung, Mitgefühl und Liebe** angekommen bist.
- **Wichtig!!!! Bitte die wirklich volle Wahrheit aussprechen**, denn wir Menschen neigen immer dazu, dass wir nicht die volle Wahrheit unserem Gegenüber sagen, weil wir Angst haben ausgeschlossen, nicht geliebt oder akzeptiert zu werden, und somit entfernen wir uns selbst gegenüber. Wir wollen bei uns selbst bleiben, unseren Selbstwert und unsere Selbstliebe behalten.
- Konzentriere dich bei jeder einzelnen 6-Stufen, damit der Prozess wirksam sein kann.

UM UNS AUF DIE ZUKUNFT AUSZURICHTEN, MÜSSEN WIR DIE
VERGANGENHEIT LOSLASSEN!

3. Die Volle Wahrheit

Ich sage dir, Name: _____ die volle Wahrheit

a. Ärger und Wut

b. Verletzungen



7

c. Angst

d. Reue, Bedauern und Rechenschaft

e. Wünsche

f. Liebe, Mitgefühl, Vergebung und Wertschätzung

4. Wegweisende Worte

Ich empfehle dir dieses Dokument auszudrucken um deine Notizen niederzuschreiben.

Nimm Dir die Ruhe und Zeit die du brauchst um in deiner Seele zu horchen.

Notiere dir auch Ereignisse die dir im Moment unwichtig vorkommen.

Befreie dich von der Last die Dich sehr lange quält indem du das Dokument:

- *Zerreißt*
- *Verbrennst*
- *Oder vergräbst*

Nicht das, was einem passiert, spielt eine Rolle, sondern wie man damit umgeht