

Magische Grundlagen

Begleitdokument:

Teil 3 - Eigenverantwortung:

Die Verantwortung zu dir selbst kann dir keiner nehmen. Viele Menschen wünschen sich oft das andere für sie verantwortlich sind. Zu schwer wiegt die „Last“ der Eigenverantwortung. Es ist sehr viel leichter andere zu beschuldigen, als sich selbst zu verändern.

Heute hast du die Möglichkeit die Top 10 deiner Veränderungspotentiale zu notieren. Wo möchtest du andere davon entbinden dafür verantwortlich zu sein, dass du dich nicht gut fühlst bzw. es nicht so gut läuft. Z.B. deine Eltern dafür, dass sie waren wie sie waren, oder deine Schule, dass sie nicht immer lichtvoll war, oder deine Exbeziehungen, oder, oder.

Und fühle einmal was es macht wenn du die Verantwortung für dein Denken darüber, was auch immer dir zugefügt wurde und deine Gefühle dazu selbst wieder beeinflussen und aktiv verändern kannst, indem du deine Geschichte positiv zu Ende erzählst.

Wir werden später nicht darauf zurück kommen. Stattdessen leite ich dich hier an, wie du einen besseren und bewussteren Umgang mit dir und deiner Umwelt entwickeln kannst.

Bestandsaufnahme:

Schreibe hier nun deine Top 10 auf, in denen du schon weißt, dass du sowieso etwas verändern möchtest und dann spüre einmal in dir nach wo du die Verantwortung wieder zu dir zurücknehmen möchtest. Denke deine Geschichte dabei positiv zu Ende.

Top 10: _____

Magische Grundlagen

Bitte vollziehe die Übung mit derselben tiefen Absicht, die du mit deiner Entscheidung für diesen Kursus aufgebracht hast. Es dauert nicht ewig und doch wird sich so vieles verändern.

Viel Freude dir!

Dein Oliver