

Kurz form:

1. Meine Wirklichkeit baut sich aus Gedanken meines eigenen Verstandes auf. In dem Masse, wie ich lerne meine Gedanken zu veraendern, wird sich meine Wirklichkeit Veraendern.  
1A. Ich scheine veraergert zu sein, weil mein Trigger (Schriebe hier den Namen der Person, oder des Ereignisses) \_\_\_\_\_ ( \_ . \_ ) verursacht meine Gefuehle und bringt mich von der Liebe. Beschreibe was geschehen ist: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1B. Dies triggert meine Gefuehle: \_\_\_\_\_

1C. Mein Gedanke, der dieses Gefuehl verursacht, ist: \_\_\_\_\_

1D. Ich moechte bestrafen in dem ich \_\_\_\_\_

2. Bestrafung und Anklage sind nicht meine Freunde. Ich waehle es jetzt verantwortlich zu sein. (Atmen)

3. Ich moechte mich besser fuehlen. Ich lasse meine Gefuehle von (1B.) \_\_\_\_\_ los; ich lasse meine Gedanken von (1C.) \_\_\_\_\_ los; ich lasse mein Verlangen zu bestrafen durch (1D.) \_\_\_\_\_ los; und ich lasse los von meinem Beduerfnis Recht zu haben. (Atmen).

4. Ich bin willens, friedlich zu leben, gluecklich zu sein, und die Heilungssymptome zu durchleben.

5. Ich entscheide mich dafuer, die Voraussetzung von LIEBE in meinem Gedanken wiederherzustellen.

Selbst-test - ein liebevolle Gedanke den ich zu 1A. habe ist: \_\_\_\_\_

6. Was ich wirklich will ist (benutze nur positiv Woerter): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Ich bin nicht verstimmt ueber diese Person oder Ereignis , sondern ueber eine Wirklichkeit in meinem Inneren. **Fuehle ich Schmerz, dann befinde ich mich in Irrtum.**

8. Ich uebernehme Verantwortung fuer alle meine Wirklichkeiten, anstatt anzuklagen. Jede Wirklichkeit in meinemVerstand ist veraenderbar. Ich entscheide mich dazu, mich jetzt mit der Liebe zu verbinden, anstatt mit meiner Veraergerung. (Atmen)

9A. Ich loesche - lasse los von - meinem Bedurfnis (schreib genau was steht im 6.auf):  
\_\_\_\_\_

9B. Ich lade Rukha ein, mich n die Heilung zu erheben, mich der Liebe zurueckzugeben, mich zu unterstuetzen die Libe im Jetzt gegenwaertig zu halten, und mir zu helfen meine schmerzvolle Wirklichkeit loszulassen. (Atmen)

10. Ich fuehle mich jetzt gereinigt und erleichtert und ich kann erkennen, dass keiner von uns meine Feindseligkeit verdient und ich Arbeir zu tun habe.

11. Ich bin dankbar und ich verbinde mich mit der LIEBE in dir 1A. \_\_\_\_\_ Ich erkenne uns beide an fuer di Wahrheit, VOLLKOMMENE LIEBE und  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. (Atmen)