

Hier der Selbstbestätigungstext zur Übung  
„Entsteinern“ auf Seite 166f zum Mitnehmen  
auf Ihren Erleichterungsspaziergang



*„Ich stehe jetzt hier, an diesem Punkt meines Lebens. Hinter mir liegt meine Vergangenheit und vor mir liegt meine Zukunft.*

*Ich bin hier, stehe mitten im Leben und bin fest damit verwurzelt.*

*Ich schaue mir selbst in die Augen und gebe mir feierlich ein Versprechen: Ab jetzt und hier und heute übernehme ich Verantwortung für mich, mein eigenes Leben und Glück.*

*Ich verspreche mir, auf mich zu achten, mich zu lieben und zu schätzen*

*Ich verspreche mir, auf meine Bedürfnisse zu achten, unabhängig davon, was andere von mir erwarten, weil ich es mir wert bin.*

*Mit Klarheit in meinen Gedanken und Gefühlen nehme ich den Spiegel in die Hand, schaue mir in die Augen und sage JA zu mir selbst.*

*Ich öffne mich für all das, was auf meinem weiteren Lebensweg noch kommt und blicke ihm mit Freude entgegen.*

*Ich lasse meine Vergangenheit in Frieden hinter mir und blicke auf meine Zukunft.“*