

R E M E M B E R

*... to forgive  
and forget ...*

# 07 Nehme DICH an statt anzunehmen, dass...

## **Versöhnung mit dir selbst – Ein Weg zur inneren Freiheit**

Heute widmen wir uns einem tiefen und heilenden Thema auf deinem Weg zu mehr Selbstliebe: der Versöhnung mit dir selbst. Es geht darum, dich selbst liebevoll anzunehmen und Frieden mit deinen eigenen Handlungen, Entscheidungen und vermeintlichen „Fehlern“ zu schließen. Viele von uns tragen alte Schuldgefühle oder das Gefühl, nicht genug zu sein, tief in sich. Doch was wäre, wenn es heute nicht um Vergebung, sondern um liebevolle Annahme dessen geht, was war?

Vergebung setzt oft eine Schuld voraus. Doch wenn du in Liebe mit dir selbst leben möchtest, gibt es keine Schuld zu verteilen. Alles, was du getan hast, geschah zu einem Zeitpunkt, an dem du es nicht besser wusstest oder anders handeln konntest. Du hast zu jedem Moment dein Bestes gegeben – und das verdient keine Strafe im Sinne von Schuld, sondern eher Mitgefühl, Annahme und Versöhnung. Fehler sind keine Verfehlungen, sondern Wegweiser, die dich auf deinem Weg wachsen lassen. Sie zeigen dir, wo du dich noch mehr annehmen kannst und was du in Zukunft verändern möchtest.

Es gibt nichts zu vergeben, weil nichts falsch war. Jeder Schritt, den du gemacht hast, jeder Moment, den du erlebt hast, hat dich zu der Person gemacht, die du heute bist. Und diese Person ist wertvoll und einzigartig. Statt also in Schuld und Scham zu verharren, lade ich dich ein, mit dir selbst ins Reine zu kommen, dich zu versöhnen und die Vergangenheit liebevoll zu betrachten. Nicht mit dem Blick der Schuld, sondern mit dem Blick der Akzeptanz. im Sinne von liebevoller Annahme.

Versöhnung bedeutet auch loslassen. Loslassen der Vorwürfe, die du dir vielleicht machst. Loslassen des Gedankens, dass das war falsch war. Und vor allem loslassen der Schuldzuweisung, dass du anders hättest handeln sollen. In der liebevollen Annahme dessen, was war, liegt die Kraft der Veränderung. Denn nur wenn wir aufhören, uns selbst zu verurteilen, können wir wirklich beginnen, uns selbst zu lieben.

In der heutigen Übungen hast du die Möglichkeit, tief in dieses Thema einzutauchen. Gib dir selbst die Erlaubnis, dich mit Dir zu versöhnen – nicht nur anderen, sondern vor allem dir selbst. Erlaube dir, alte Schuld loszulassen und Platz für Selbstliebe und inneren Frieden zu schaffen.

Wenn du Unterstützung brauchst oder Fragen hast, melde dich gerne bei mir. Es ist wichtig, dass du diesen Prozess in deinem eigenen Tempo durchläufst, ohne Druck, aber mit liebevoller Achtsamkeit. Du kannst jederzeit auf die Übungen zurückgreifen und sie in deinem Alltag integrieren.

Ich wünsche dir von Herzen einen kraftvollen und heilsamen Einstieg in dieses Kapitel der Versöhnung mit der selbst.

