

Selbst-Vertrag

Heute, am, hier in.....,
gehe ich frisch und selbstbewusst eine heilsame, liebevolle Beziehung mit
mir selbst ein.

Mein Versprechen an mich lautet:

Ich möchte mich,,
von jetzt an erkennen, achten und lieben.

Es ist möglich, dass der Weg, der vor mir liegt, nicht immer einfach ist.

Ich werde Sonnentage und dunkle Seelennächte erleben.

Manchmal wird alles ganz klar erscheinen, und ich werde wissen, dass ich
richtig bin, so wie ich bin.

Doch es wird vielleicht Momente der Verwirrung, des Zweifels und der Angst
geben.

Egal, wie meine äußere Welt erscheint oder sich mein Inneres anfühlt, im
Sieg und in der Niederlage, in der Stille und im Sturm – ich wähle, von nun an
stets an meiner Seite und mit mir selbst der beste Freund zu sein.

Ich schenke mir Nähe und Vertrauen.

Darum sage ich aus ganzem Herzen JA!

Ja, ich will mich,,
lieben, mich achten und mir treu sein, solange ich lebe. Ich verspreche mir
selbst ein Leben der Freude und des Wachsens. Ich werde loslassen, was mir
schadet, und kultivieren, was mir guttut.

Ich werde mein Leben auf eine würdevolle Weise gestalten.

Indem ich die Liebe in mir bejahe, kann ich sie mit allen teilen.

Indem ich vollständig in mir erwache, kann ich mich in allem
wiedererkennen.