

6. Tag - Vergebung ist ein Akt der Selbstliebe

Sich selbst und anderen zu vergeben, ist deshalb ein **Akt der Selbstliebe**, weil wir selbst davon am meisten profitieren. All der Groll, die Wut und die Traurigkeit, die in uns wütet, wenn wir nicht vergeben, greift unseren Energiekörper und unsere Seele an. Durch Vergebung schenken wir uns inneren Frieden.

Vergebungs-Guide

Spüre in dich hinein und überlege, was du dir selbst oder jemand anderem noch nicht vergeben hast. Lass dir Zeit und wähle vorerst **nur eine Sache** aus. Notiere nun aus deiner Erinnerung, was vorgefallen ist und welche Gefühle du seither mit dir herumträgst. Mach dir so die Belastung, die du in dir trägst, weil du noch nicht vergeben hast, bewusst. Nutze nun das wunderbare, einfache hawaiische Ritual namens **Ho'oponopono**. Die folgenden 4 Sätze kannst du dir wie ein Mantra vorsagen. Ihre heilsame Wirkung entfaltet sich auch ohne dass wir wissen, was genau sich hinter den Sätzen verbirgt. Dennoch kannst du Genaueres dazu gerne online nachlesen.

- Es tut mir leid.
- Ich verzeih dir/mir.
- Ich liebe dich/mich.
- Ich danke dir/mir.
- Ich lasse los.

Sag dir dieses Mantra zehn Mal hintereinander über mehrere Tage immer wieder vor.

*Vergib dir selbst, dass du es
damals nicht besser wusstest*