

Erforsche deine „Fehler“

Du darfst dir nun mit Mitgefühl begegnen und deinen bisherigen Weg mit Liebe betrachten. Du darfst anerkennen, dass du jeden „Fehler“ und jede „falsche“ Entscheidung mit deinem damaligen Wissen gemacht und entschieden hast.

Damals konntest du nicht anders und wusstest es nicht besser. Erforsche nun deine Vergangenheit mit deinen „Fehlern“.

Mache dir nun bewusst, was du noch verurteilst und womit du noch nicht in Frieden bist. Danach beantwortest du die Fragen, was du daraus mitnehmen und lernen konntest. Wertschätze dich dafür.

- 1. Wo glaubst du in deiner Vergangenheit versagt zu haben?**
Was kannst du heute Positives daraus ziehen, was hast du gelernt?

- 2. Welche „Fehler“ hast du in deiner Vergangenheit gemacht?**
Was kannst du heute Positives daraus ziehen, was hast du gelernt?

- 3. Welche Gedanken hast du immer wieder über deine Vergangenheit?**
(Beispiele: „Ach hätte ich nur nicht dieses oder jenes getan.“ „Ich hätte hier eine andere Entscheidung treffen müssen.“ „Wäre ich doch nicht so dumm gewesen.“ „Wieso habe ich XY nur nicht gesehen, warum war ich so blind.“
Was kannst du heute Positives daraus ziehen, was hast du gelernt?

- 4. Was bereust du heute zutiefst? Was hast du getan bzw. nicht getan?**
Was kannst du heute Positives daraus ziehen, was hast du gelernt?