

Herzlich willkommen zu „Mein Vertrag mit mir!“

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Machen Sie es sich so angenehm wie möglich. Entspannen Sie sich und lassen Sie sich in den wunderschönen Zustand des vollkommenen Loslassens hineingleiten. Sie atmen dafür ruhig und gleichmäßig tief ein und aus. Konzentrieren Sie sich einfach auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig, tief und gleichmäßig ein und aus.

Konzentrieren Sie sich jetzt nur noch auf meine Stimme. Mit meiner Stimme bringe ich Worte zu Ihnen, die Sie auf Ihrem Lebensweg wohltuend unterstützen.

Wir Menschen schenken einander aus voller Liebe oftmals ein Ja-Wort. Heute dürfen Sie aus voller Liebe zu sich selbst **Ja** sagen. Sie werden sich ein Versprechen schenken und damit den wichtigsten Vertrag Ihres Lebens abschließen: Sie versprechen sich selbst, bei sich und Ihren Wünschen, Träumen und Bedürfnissen zu bleiben.

Lassen Sie meine Worte einfach auf sich wirken. Wenn Sie möchten, wiederholen Sie diese laut ausgesprochen oder in Gedanken.

Ich schenke mir die Aufmerksamkeit und Beachtung, die ich verdiene.

Ich achte meine Gefühle. Ich achte darauf, wie ich mich im Beisammensein mit anderen fühle. Und ich werde ab nun jede Situationen vermeiden, in der ich mich unwohl fühle. Ab jetzt schenke ich mir selbst immer mehr Momente, in denen ich mich im Beisammensein mit anderen wohlfühle. Darauf richte ich meine Aufmerksamkeit.

Ich spüre den Rhythmus meines Lebens, meinen Biorhythmus. Ich fühle, welcher Takt mir guttut. Und ich lasse mich nicht durch den Takt von anderen aus meinem Lebensfluss bringen. Ich achte meinen eigenen Takt im Alltag und auf Reisen. Ich weiß, dass ich an verschiedenen Orten ein unterschiedliches Tempo empfinde. Auch wenn andere in meinem Leben oder auf Reisen mal langsamer oder schneller sein sollten: Ich kenne mein Tempo, den Takt meines Lebens. Und ich achte darauf, wann mir welches Tempo guttut.

Mir wird auch immer mehr bewusst, wann es mir gut tut, in meinem Leben Mut zu haben. Oder wann es gut ist, anderen Menschen und Reisepartnern auf meiner Lebensreise mit Demut zu begegnen. Wie ein Fisch im Wasser weiß ich mit den unterschiedlichen äußeren Strömungen des Lebens umzugehen. Ich gebe mich dem Fluss des Lebens hin und bestimme doch in jedem Moment weiter über die Richtung meines Lebensweges und wohin meine Lebensreise mich führen soll.

Natürlich warten im wahrsten Sinne des Wortes von anderen Erwartungen auf mich. Meine Familie, Freunde oder mein Partner können immer wieder Vorstellungen haben, wie ich mich verhalten soll und was das Beste für mich wäre. Oder es passiert mir, dass ich Erwartungen an andere habe.

Mehr und mehr fühle ich, ob mir dies guttut oder nicht. Ich löse die Vorstellungen von anderen an mich. Ich löse diese Vorstellungen und Erwartungen einfach ab. Einfach so. Ich erkenne, was die Träume und Ziele von anderen sind. Und ich schenke ab jetzt vermehrt meinen eigenen Träumen und Zielen, den Raum und die Aufmerksamkeit, die sie verdienen – die ich verdiene.

Dadurch weiß und spüre ich immer mehr, wer ich bin und wie ich sein möchte: mit mir und auch beim Gemeinsam-unterwegs-Sein mit anderen.

Es bereitet mir Freude gemeinsam mit anderen an einem Tisch zu sitzen: zum Reden, zum Lachen und zum Essen. Ich erkenne, wann ich mich in solchen Essenssituationen wohl fühle und wann nicht. Mir ist bewusst, dass ich ein Gefühlsmensch bin, auch beim Essen.

Vielleicht möchte ich mehr essen und zunehmen, vielleicht auch gesünder essen oder abnehmen oder mein Wohlfühlgewicht halten. Ich kann dies leicht und mühelos erleben. Ich vertrage beispielsweise kleinere Portionen oder habe Gusto

auf gesünderes Essen. Dies alles gibt mir ein viel besseres Gefühl. Es fällt mir leichter und leichter auf mein gewünschtes Essverhalten zu achten.

Auch wenn ich mit anderen zuhause oder auf Reisen an einem Tisch sitze: Ich verspreche mir in diesem Moment, dass ich gut auf mich selbst achte und bei mir selbst bleibe - bei meinen Entscheidungen im Leben und auch bei der Wahl meines Essens.

Ich weiß, dass es eine Rolle spielt, mit wem ich an einem Tisch sitze. Dies kann mit meinem Partner, Freunden oder Kollegen sein. Oder mit meiner Familie, also mit meinen Eltern oder Kindern. Ich spüre ein Gefühl von Verbundenheit tief in mir. Ich weiß, dass ich mit meiner Familie verbunden bin, das sind meine Familienbande. Ich lenke die Gefühle, die ich meinen Eltern gegenüber empfinde, immer mehr und mehr in Richtung Liebe. Wie auch immer unser emotionaler Austausch in der Gegenwart auch sein mag: Ich bin auf dieser Welt, weil es meine Eltern gibt. Und ich darf dafür ein Gefühl von Dankbarkeit empfinden. Ich nehme mir aus allem, das mir meine Eltern an Gutem schenken und weitergeben konnten, das Beste und mache das Beste daraus. Ich gehe mit einem Gefühl von innerer Ruhe und in meiner vollen Größe auf meiner Lebensreise weiter.

Auch meinen Kindern gegenüber spüre ich diese Verbundenheit, unsere Familienbande. Mir wird bewusst: Das größte Geschenk, das ich meinen Kindern oder meinen ideellen Kindern machen kann, ist, ihnen Halt zu geben: hinter ihnen zu stehen. Und zugleich zu mir selbst zu stehen und bei mir selbst zu bleiben.

Auch meinen Freunden gegenüber empfinde ich Gefühle. Ich werde mir immer mehr bewusst, was ich im Austausch mit meinen Freunden fühle: Wer mir gut gesinnt ist! Welche Freundschaften mich stärken! Mit welchen Freunden ich mehr und mehr Zeit verbringen möchte, weil sie mir guttun und mich so annehmen, wie ich bin - mich fördern, der zu sein, der ich sein kann und will!

Allen anderen Freunden – meinen bisher vermeintlichen Freunden – bei denen ich erkenne, dass sie mir schaden und mich hemmen, mich einfach nicht so sein lassen, wie ich will: Denen biete ich kaum mehr Chancen, mich von meinem Weg auf meiner Lebensreise abzubringen. Ich achte darauf, mit wem ich ab nun meine Lebenszeit verbringe.

Und umgekehrt ist es mir selbst ein Anliegen, meinen guten Freunden, ein guter Freund, eine gute Freundin zu sein. Ich weiß, dass jede unserer Begegnungen auf unserer Lebensreise auf Freiwilligkeit beruht. Es ist ein Geschenk, gute Freunde in meinem Leben zu wissen. Und so will ich meinen guten Freunden und treuen Begleitern auf meiner Lebensreise in jeder unserer Begegnungen selbst ein Geschenk sein.

Ich beleuchte auch offen und ehrlich meine Gefühle Geld gegenüber. Mir ist klar, dass dieses Thema von mir und anderen unterschiedlich gesehen werden kann. Zugleich weiß ich, dass ich Geld verdient habe. Und ich weiß auch, dass ich darüber reden kann. Ich weiß, was ich wert bin und ich kann meine Werte vertreten. Ich bleibe mir selbst und meinen Werten treu. Diese Werte können materieller Natur

sein. Und natürlich gilt dies auch für meine ideellen Werte wie Liebe, Harmonie, mein Selbstbewusstsein oder meine Kreativität.

Dies alles macht meine Individualität aus, mein einzigartiges Wesen. Auch wenn ich in Harmonie mit anderen vereint bin, bleibe ich doch immer ich selbst – und ich bleibe auch bei mir selbst. Ich orientiere mich auf meiner Lebensreise immer mehr an mir selbst.

Ich kreierte mir ein Leben voller Freude, ich erfreue mich an meiner Lebensfreude!

Ich unterscheide zwischen meinen Gefühlen und den Gefühlen anderer.

Auch wenn ich liebevoll mit anderen mitfühle und mir andere rund um mich sehr nahe sind: Ich bin mir jeden Moment bewusst, was ich selbst fühle und achte meine Gefühle!

In meinen unterschiedlichen Lebensrollen erkenne ich, welche Rollen von mir selbst gewählt sind und welche mir von anderen ungefragt zugedacht werden. Ich bedenke ab jetzt bewusst, in welche Rollen ich gern schlüpfen möchte und welche ich wie eine abgelegte Kleidung ab nun hinter mir lassen möchte. Dann, wenn die richtige Zeit dafür gekommen ist.

Ich fühle immer mehr, wann wofür der richtige Zeitpunkt ist. Es macht mir Spaß, mein eigenes Timing zu erleben. Ich lasse jeglichen Zeitdruck hinter mir und erkenne immer mehr, wie bedeutsam mein eigenes Zeitgefühl ist.

Ich erfreue mich an positiven Überraschungen und kann auch mit negativen Entwicklungen umgehen. Meine Widerstandskraft wächst von Tag zu Tag. Diese innere Kraft stärkt mich, in unangenehmen Situationen eine gute Lösung zu finden. Meine eigene Stärke erlaubt es mir, mich anderen vertrauensvoll zu öffnen. Und sollte ich einmal Unsicherheit verspüren, erinnere ich mich an meinen Leitsatz: *„Ich vertraue anderen Menschen, bis es einen Grund gibt, dies nicht mehr zu tun!“*

Denn genau dieses Vertrauen führt mich weiter hinein in das wunderbare Gefühl von Zugehörigkeit. Ich genieße diese Geborgenheit, die mir das harmonische Beisammensein mit anderen schenkt.

Denn ich weiß jetzt: Ich kann mich vollkommen diesem Gefühl von Gemeinschaft hingeben, weil ich mich nun abgrenzen kann. Ich kann bei mir selbst bleiben.

Ich werde bei mir selbst bleiben: Dieses Versprechen gebe ich mir nun in diesem Augenblick – für heute und für immer!

**Ich habe die Kunst erlernt,
gemeinsam mit anderen auf Lebensreise zu sein
und bei mir selbst zu bleiben!**

Und immer tiefer und tiefer schwingen sich alle meine Worte in Ihr Unterbewusstsein ein und verwurzeln sich immer mehr und mehr darin. Ihr Unterbewusstsein gibt alle meine Worte an Ihr Bewusstsein weiter und verschließt sich danach wieder. Dafür lasse ich Ihnen Zeit und werde einen Moment schweigen.

Und jetzt ist es Zeit langsam wieder zurückzukehren. Ich zähle gleich von eins bis fünf. Bei fünf angekommen, öffnen Sie Ihre Augen. Sie sind dann wieder hellwach, wunderbar erholt und voller Freude.

EINS: alles Schwere entweicht aus Ihrem Körper. Leichtigkeit breitet sich aus. Dieses gute Gefühl nehmen Sie ins sich auf und überall hin auf Ihrer Lebensreise mit.

ZWEI: Ihr Kreislauf, Ihr Blutdruck und Ihre Atmung pendeln sich auf für Sie optimale Werte ein.

DREI: Bewegen Sie jetzt Ihre Hände und auch Ihre Füße. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Fangen Sie an sich zu räkeln und Ihren ganzen Körper zu bewegen.

VIER: Ihr Körper erwacht und auch Ihre Seele erwacht. Sie sind nun hellwach und ausgeruht, als hätten Sie mehrere Stunden geschlafen. Sie fühlen sich vollkommen wohl, ausgeruht und entspannt und Ihr Unterbewusstsein verschließt sich jetzt wieder auf das angemessene, angenehme und sichere Maß für Sie.

FÜNF: Öffnen Sie Ihre Augen: Sie sind nun zurück im Hier und Jetzt.

Sie haben sich soeben mit diesem Vertrag und Ihrem Versprechen, bei sich selbst zu bleiben, ungemein gestärkt!

Herzlich willkommen auf Ihrer weiteren Lebensreise, viel Freude mit all Ihren neuen Sichtweisen und wohltuenden Lebenseinstellungen!