

Name:



Datum:

*Wenn wir den Entschluss gefasst haben aufzuhören, der Liebe hinterherzulaufen, um sich selbst in Liebe zu entfalten, dann können wir diese Spirale erkennen, wie es sich bei uns entwickelt.*

1. Ich achte bei mir und anderen darauf, was ich mag, achte und liebe.
2. Ich beginne für mich selbst und für andere Verständnis zu haben.
3. Ich gebe anderen Anerkennung und Achtung, ich bin ich selbst.
4. Ich schenke mir Liebe, für alles was ich denke und tue - Liebe aus Anerkennung, Liebe aus Achtung, Liebe aus Freude, Liebe aus Verständnis (auch für Fehler) und Liebe aus der Weisheit heraus, dass alles was mir geschieht, zu meiner Weiterentwicklung beiträgt.
5. Ich entwickle Schrittweise den Glauben daran, dass ich es wert bin, geliebt und geachtet zu werden.
6. Ich kann jetzt Liebe in Dankbarkeit annehmen.
7. Meine Selbstachtung ist gewachsen und so kann ich anderen mehr Achtung entgegenbringen oder geben.
8. Ich habe meine Spirale so um eine Umdrehung gedreht. Ich kann einen Fortschritt erkennen und mache bei Punkt 1 weiter.