



Die 5 Schritte der Verwandlung

Nach Robert Betz

1. Übernimm die Verantwortung für alles was du erlebt hast oder vorfindest.
2. Anerkenne und nimm an was jetzt ist.
3. Nimm deine Urteile zurück und vergebe allen und dir selbst.
4. Fühle deine Emotionen/Gefühle bejahend, lass sie zu.
5. Triff eine neue Entscheidung.

Zu # 1:

Übernimm die Verantwortung für alles was du erlebt hast oder vorfindest.

Sage ich habe mir das Erschaffen.

Verantwortung bedeutet du hast die Macht, wie du auf eine Situation reagierst.

Schuld bedeutet Ohnmacht.

Sag danke, sei dankbar, dass du etwas lernen kannst.

Frage dich was habe ich beigetragen, dass das geschehen konnte.

Zu # 2: Anerkenne und nimm an was jetzt ist.

Annahmen bedeutet nicht, dass das Geschehene Positiv ist, es geht nur darum, dass du es nicht ablehnst, verurteilst oder bewertest.

Es geht darum (den anderen) nicht zu verändern, sondern es geht, um gewähren zu können.

Widerstand nützt nichts denn es ist ja schon da. Es ist wie es ist (z.B., wenn das Auto defekt ist, ist es defekt).

Es geht darum eine Inventur zu machen.



ZU # 3: Nimm deine Urteile zurück und vergebe allen und dir selbst.

Welche Urteile habe ich denn? Diese erzeugen Unfrieden in mir und dadurch ist keine Bewegung mehr möglich.

Was verurteilst du? Die Urteile können auch auf falschen Daten beruhen. Es könnte ja auch möglich sein, dass der andere Recht hat.

Vergebung bedeutet Frieden in mir und ich werde wieder offen für Begegnungen oder neue Erkenntnisse. (Z.B. ich verurteilte mein Partner, weil er andere verurteilte).

Bewertungen erkennen und dann neu Bewerten oder noch besser es stehen zu lassen, wie es ist.

Vergebung bedeutet nicht einfach Schwamm drüber, es geht darum zu verstehen oder einzusehen, dass der andere nicht besser handeln konnte.

Jeder macht immer die beste Version, die er kann.

Zu # 4: Fühle deine Emotionen/Gefühle bejahend, lass sie zu.

Gefühle ablehnen bedeutet es gibt kein Wandel.

Diese Gefühle gehören zu mir, erlaube ihnen, dass sie anwesend sind, denn sie sind ja schon da. Verleugnung ist Ablehnung.

Gefühle wollen anerkannt werden, unterdrücken und ablehnen erzeugt Schatten im aussen.

Wenn ein Knopfdrücker etwas in dir triggert, dann spüre es, heisse es willkommen was immer es ist; Wut; Ärger; Scham; Ablehnung; sage hallo ich will dich jetzt bewusst wahrnehmen. Fühle auch, wo im Körper es ist.

Durch das Annehmen kann Transformation stattfinden.

Wichtig: Beim Fühlen das Atmen nicht vergessen, die Luft nicht anhalten.

Wenn du nicht fühlen kannst, hast du eine Blockade.

Zu # 5: Triff eine neue Entscheidung.

Viele Entscheidungen / Postulate haben wir in der Jugend gemacht.

In der Jugend oder als Kleinkind war ich nicht frei.

Jetzt bin ich aber FREI und kann mich immer aufs Neue entscheiden.

Durch die neue Entscheidung entsteht Frieden.

Wir müssen keine Opfer mehr sein, also raus aus dem Opfermodus, wie?

Durch neue Entscheidungen.

6: Sei dankbar.

Von mir Felix Opprecht hinzugefügt.

Dankbarkeit bringt dich in eine höhere Schwingung.

Dadurch setzt du den Fokus (Ge-danken) auf das was du willst (Energie folgt Aufmerksamkeit)