

Bitte mache vorher Workbook 1! Denn erst wenn du dich diesen Lebens-Fragen gestellt hast,
wirst du ein starkes WARUM entwickeln,
ein starkes Warum um dich zu entscheiden, wirklich Selbstverantwortung zu übernehmen.

Workbook 2 - Selbstverantwortung *der Schlüssel in deine Freiheit*

„Niemand hindert uns daran, so zu leben, wie wir uns es wünschen.

Es sind auch nicht »die Umstände«, die uns einengen:

Wir begrenzen uns selbst.

*Wir halten uns an Normen und Regeln, deren Sinn wir schon lange nicht mehr
hinterfragt haben.*

*Wir opfern die Lebenslust unserer Bequemlichkeit, unserer Trauer und unseren
Ängsten. Vor lauter Angst wir selbst zu sein.*

*Es ist die Angst, nicht akzeptiert zu werden, wenn wir uns so zeigen, wie wir wirklich
sind, die Furcht, nicht mehr dazuzugehören.*

*Es ist die Unsicherheit von unseren eigenen Gefühlen überwältigt zu werden und
vielleicht unser Leben verändern zu müssen, die Angst, das Bekannte gegen das Neue,
Unbekannte einzutauschen.*

*Jeder Mensch schafft sich seine eigene Realität – d.h. seine Probleme, aber auch seine
Freuden...*

*Wer wieder die Verantwortung für sein Leben übernimmt, widmet sich seiner
wirklichen Bestimmung: er selbst zu sein.*

*Der Weg zu unserer eigenen Mitte führt über andere Menschen. In ihnen erkennen wir
uns, sie sind Spiegel und Helfer.“*

unbekannt

Mit diesem schönen Spruch, möchte ich dieses Thema einleiten.

*„Wer wieder die Verantwortung für sein Leben übernimmt,
widmet sich seiner wirklichen Bestimmung: er selbst zu sein.“*

wer also wieder beginnt Schritt für Schritt in seine Selbstverantwortung zu gehen, der
beginnt wieder er selbst zu sein und kommt so ganz natürlich in **seinen wahren
Seienszustand**.

Ein Zustand wo du wieder in deiner **Schöpferkraft** bist!

Ein Zustand wo du wieder **FREI** bist als der mächtige Mitschöpfer dieser wundervollen Welt.



1) Wort Definition

„All unser Sein, ist ein Antworten – ein Ver-Antworten des Lebens.“

Victor Frankl

Verantwortung ist im Allgemeinen die (freiwillige) Übernahme der Verpflichtung, für die möglichen Folgen einer Handlung einzustehen.

Diese Folgen können für uns angenehm sein, oder unangenehm, je nachdem welche Ursachen du gesetzt hast - Ganz nach dem Gesetz von Ursache & Wirkung.

Nur beginnt die Ursache nicht erst mit dem Handeln, sondern schon mit der ersten Intention! Aus dieser folgt wieder dein Denken → Fühlen → Handeln → Resultate=Folgen=Wirkung.

Wie oben Victor Frankl so schön sagt, „All unser Sein, ist ein Antworten – ein Ver-Antworten des Lebens.“ dh. wir als das Leben, antworten auf unsere gesetzten Ursachen. Wir antworten in dem wir die selbst erschaffenen Wirkung tragen, verantworten.

Die meisten Menschen setzen die Ursachen allerdings unbewusst, aus Unwissenheit=Ignoranz, aus Unbewusstheit. Weshalb es so wichtig ist, das wir uns und das Leben, die universellen Gesetze des Lebens verstehen, um wirklich Selbstverantwortung übernehmen zu können.

Weshalb dieses Programm im weiteren Teil so aufgebaut ist, damit du hierzu mehr Wissen bekommst, aber dir auch durch diese Workbooks und Fragen deine eigene Unbewusstheit mehr und mehr bewusst machen kannst.

Schauen wir uns noch die Wörter,

Eigenverantwortung und Selbstverantwortung an:

Eigenverantwortung ist eine Vorstufe zur Selbstverantwortung, und somit immer mit Selbstverantwortung verbunden. Bzw. ist Eigenverantwortung in weiterer Folge in Selbstverantwortung inbegriffen.

Wobei **Eigen-** für dein **einzigartiges Ich, dein Einzigartiges Menschsein steht**

und **Selbst-** für dein **universelles Ich, wovon es nur Eines gibt**, und wofür auch Kahi steht, fürs EINS-SEIN. Wo wir uns aus meiner Sicht alle hin entwickeln. Damit wir da hinkommen:

*„Wer die Welt als sein Selbst erachtet,
dem kann man die Welt wohl anvertrauen.
Wer so die Welt liebt und gleichsetzt mit sich selbst,
dem kann man die Welt überlassen.“*

Laozi (6. Jh. v.Chr.)

Selbstverantwortung zu übernehmen ist also ein **nobler Weg**, ein Weg den du Schritt für Schritt gehen kannst, wenn du dich jetzt dafür entscheidest!
Aber um hier eine klare Entscheidung zu treffen ist es natürlich auch mal wichtig zu schauen wo trägst du schon Verantwortung, wo noch nicht und wo trägst du diese unnötig?

2) Wo und Wie trage ich Verantwortung, oder auch nicht?

Es ist also wichtig, dass du dir die richtigen Fragen stellst. Denn durch die richtigen Fragen, machst du dir deine Unbewusstheit bewusst und befreist dich so Schritt für Schritt aus den Abhängigkeiten und gehst in deine Freiheit & Schöpferkraft.

Denn immer wenn du deine Verantwortung abgibst, gibst du auch gleichzeitig deine Macht ans Außen ab und somit kommst du automatisch in eine Abhängigkeit.

Stelle dir also die folgenden Fragen:

Wo trage ich Verantwortung?

.....



Hier ist es auch ganz wichtig, dass du dir auch klar wirst, wo trage ich Verantwortung, die mich aber überhaupt nichts angeht? Also wo trägst FÜR jemanden diesen FÜR-Verantwortungsrucksack?

Wo nimmst du jemand anderen seine Selbstverantwortung ab, trägst also unnötig Last?
 → dazu mehr im Video: Verantwortung Für und Gegenüber!

Dann stelle dir die Frage:

Wo trage ich keine Verantwortung für mein Leben?

also

Wo trage ich keine Eigen-Verantwortung für mein Leben?

Und im weiteren Sinne dann,

Wo trage ich keine Selbst-Verantwortung?

GANZ WICHTIG!

Sei dabei radikal EHRlich zu dir selbst!

.....



Es ist hier aber so wichtig, dass du wirklich ehrlich zu dir bist. Denn nur so kannst du dein Unterbewusstsein, deine Programmierung aufdecken und dann auch verändern. Damit deine Programmierung, dein Autopilot dich unterstützt und nicht mehr gegen dich arbeitet.

Aber mir ist es hier auch ganz wichtig, dass du lernst, keine MUSS-Verantwortung zu tragen, sondern eine Verantwortung die du gerne trägst, die leicht ist.

Wie schaffe ich es, dass meine Verantwortung leichter wird?

Schauen wir uns dafür mal deine Gehirnhälften an. Aus meiner Sicht, ist der erwachsene Teil der Verantwortung trägt, eher im rationalen Verstand, der strukturierten Seite, also der linken Gehirnhälfte zu finden.

Im Gegenzug ist der kindliche, kreative Geist welcher mit der spielerischen Leichtigkeit verbunden ist, eher in der rechten Gehirnhälfte.

Dh. wir müssen es schaffen, dass wir den erwachsenen Teil, den Verantwortungs Teil der linken Seite, mit den kindlichen Teil, dem Leichtigkeit Teil der rechten Seite verbinden.

Das schaffen wir mit der allumfassenden **Liebe** und allumfassenden **Dankbarkeit**. Diese stehen über den Polaritäten und können somit die 2 Seiten verbinden.

Übung:

Also immer wenn du **Verantwortung trägst**, die aber sehr **schwer für dich ist**, frage dich:

1) Ist es wirklich meine Aufgabe diese Last zu tragen?

Wenn Nein -> gib sie ab! Gib sie ganz bewusst zu dem Menschen wo sie hingehört. Und bleibe Standhaft! Speziell wenn du diese schon lange trägst. Dazu mehr im Video: Selbstverantwortung Für-Gegenüber

Wenn ja, frage dich die nächste Frage:

2) Wie kann ich meine Sichtweise darauf ändern?

Vielleicht trägst du eine FÜR-Verantwortung, was eigentlich eine Gegenüber Verantwortung wäre? Dann gib den Für Anteil ganz bewusst im Gedanken ab und wechsele in den Gegenüber Modus.

Für ein besseres Verständnis mehr im Video: „Selbstverantwortung Für-Gegenüber“

Oder du glaubst vielleicht du musst "die Last der Welt" alleine tragen? Dann mach dir klar welche Menschen sind noch beteiligt, und dann teile im Geiste diese Last auf alle auf.

Betrachte diese Verantwortung einfach von vielen Seiten, Blickwinkel,...

Oder frage dich, wie würde(Mensch den du respektierst)... darauf schauen?



Wenn die Last dann immer noch da ist, frage dich:

- 3) Wie kann ich bei dieser Verantwortung die Liebe/Dankbarkeit einfließen lassen?
Oder
Wie kann ich diese Verantwortung mit Liebe/Dankbarkeit verbinden?

Bleib einfach dran und du wirst sehen, es wird immer leichter, bzw. du wirst stärker je mehr du Selbstverantwortung in deinem Leben übernimmst und dann trägst du diese Last gerne :)

Also mach dir hier noch bewusst, WIE trage ich diese oder jene Verantwortung?
Schau sie dir genau an, **fühle hinein**, und wenn sie sehr schwer ist, eine Schwere die du eigentlich nicht tragen möchtest, dann mache die Übung oben.
Sei dir aber bewusst, wenn es deine Aufgabe ist, diese Verantwortung zu tragen, dann bekommst du auch vom Inneren, von deiner Seelenkraft die Unterstützung es zu tun!

Also mache dir jetzt bewusst, wie trägst du diese Verantwortungen in deinem Leben:

WIE trage ich diese oder jene Verantwortung?

.....



3) Warum ist es oft schwierig Verantwortung zu übernehmen?

*„Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit;
das ist der Grund,
weshalb die meisten Menschen
sie fürchten.“*

George Bernhard Shaw

Aus meiner Sicht gibt es 2 große Gründe warum es oft schwierig ist Verantwortung zu übernehmen

1) Wir fürchten uns, aber wovor fürchten wir uns wirklich?

*„Unsere tiefste Angst ist nicht,
dass wir unzulänglich sind,
unsere tiefste Angst ist,
dass wir über alle Maßen machtvoll sind.
Es ist unser Licht,
vor dem wir am meisten erschrecken,
nicht unsere Dunkelheit.*

*„Wir fragen uns:
Wer bin ich, dass ich so brilliant, großartig, talentiert, fabelhaft sein sollte?
Aber wer bist du denn, dass du es nicht sein solltest?
Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu halten, dient der Welt nicht.
Dich klein zu halten, damit die anderen um dich herum sich
nicht unsicher fühlen:
das hat nichts mit Erleuchtung zu tun.
Wir sind dazu bestimmt, zu leuchten wie Kinder.
Wir sind geboren, um die Größe Gottes, der in uns lebt, zu verwirklichen.
Und diese Größe ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen.
Und wenn wir unser Licht leuchten lassen,
dann geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis,
das selbe zu tun.
Wenn wir selbst von Angst frei sind,
dann sind die anderen durch unser Dasein auch frei.*

MARIANNE WILLIAMSON, Rückkehr zur Liebe

Selbstverantwortung heißt also auch,
wir ERLAUBEN uns *unser Licht leuchten zu lassen*,
wir ERLAUBEN uns *brillant, großartig, talentiert, fabelhaft* zu sein,
wir ERLAUBEN uns unser *innewohnende Göttlichkeit* zu entfalten.

Anmerkung:

Mit Gott meine ich, das unendliche Bewusstsein, die unendliche Intelligenz die IN, DURCH und UM dich wirkt. Du kannst Gott gerne auch mit dem Wort Leben austauschen, falls es für dich stigmatisiert ist ;)

Dies heißt natürlich, dass du viel an deinen **Selbst-ies** arbeiten darfst. **Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstsicherheit.**

Anmerkung: Das sind so große Themen, wo ich ein eigenes Coaching Programm basteln werde ;)).

Aber ich möchte dir dennoch eine **-Übung mitgeben:**

Immer wenn du dich **Selbst klein machst**, dich selbst unterdrückst,...
Sage dir immer wieder **ICH ERLAUBE MIR...** und dann eben das **was du möchtest.**

Beispiele: mich zu lieben, großartig zu sein, finanziell Frei zu sein, Nein im Außen und JA zu mir zu sagen, zu leuchten, zu strahlen, mich in meiner unendlichen Schöpferkraft zu zeigen, ein Gott, eine Göttin zu sein, wichtig zu sein, erfolgreich zu sein, meine Meinung zu sagen, aus meinen Fehlern zu lernen und zu wachsen, mal einfach nichts zu tun, entspannen,...

2) Wir leben in einer Welt, wo wir "schein" belohnt werden, wenn wir unsere Selbstverantwortung, unser Macht abgeben.

Wir lebten die letzten tausenden von Jahren in einer Welt, wo es immer um Macht ging. Wodurch Programme in unserem Kollektiv eingepflanzt wurden, wo wir belohnt werden, wenn wir unsere Selbstverantwortung, also unsere Macht an jemanden, oder etwas im Außen abgaben.

Hierzu mehr im Video: „Warum ist es oft schwierig Verantwortung zu übernehmen“

Also das wichtige was wir uns hier fragen müssen:

Bin ich willig, diese "schein Belohnung" abzugeben? Bin ich willig darauf zu verzichten?
Bin ich willig aus dieser Bequemlichkeit rauszugehen?

4) Selbst-Verantwortung ≠ Selbst-Schuld

*"Die Menschen machen immer die
Umstände dafür verantwortlich was sie sind.
Ich glaube nicht an Umstände.
Die Menschen, die vorangehen in dieser Welt,
sind stets jene, die sich aufmachen um die
Umstände zu suchen die sie brauchen,
und wenn sie diese nicht finden können,
dann erschaffen sie diese! "*

George Bernhard Shaw

Es ist wichtig zu verstehen, dass Selbstverantwortung ganz was anderes ist als Selbstschuld. Ich **bitte** dich, **schaue** dir das **Video** zu dem Thema genau an, verstehe es und dann haue bitte diese 2 nie wieder in einem Topf, falls du es auch so gemacht hast wie ich. Danke.

Selbstverantwortung:

Du kommst in deine Kraft, deine Energie, deine Macht mit der du an deiner Lebenssituation was verändern kannst.

Selbstschuld:

Wir verlieren Energie, Kraft, und geben unsere Macht ans Außen ab. An Menschen, Systeme, Lebensumstände, usw. Dadurch machen wir uns abhängig im Außen!

Wir gehen in die Opferrolle und unser Wohlbefinden ist abhängig von Dingen die wir nicht kontrollieren können → weshalb wir uns auch oft miserabel fühlen.

Opfer sein heißt also: Ich habe keinen Einfluss auf das was geschieht!

Kurz:

Selbstverantwortung ≠ Selbstschuld:

bekomme Energie ≠ verliere Energie

kann etwas verändern ≠ kann nichts verändern

Bin Schöpfer ≠ Bin Opfer

Und hier ist es ganz wichtig zu verstehen, **beides ist eine ENTSCHEIDUNG!**

Ob du dich nun für Selbstverantwortung oder Selbstschuld entscheidest liegt an dir, denn **nichts und niemand kann dich schuldig machen, außer du selbst!**

Ich lade dich also ein, entscheide dich für Selbstverantwortung, vergebe dir durch die Kraft der Liebe (**Mediation mache ich noch**) und steige so aus dem alten Programm Schuld aus.

5) Anderer Wege im Umgang mit Schuld

Sieh dir auch hier bitte vorher das Video: Andere Wege im Umgang mit Schuld an, dann wird das Arbeitsbuch für dich klarer ;)

Aus meiner Sicht ist das **Programm Schuld**, ein Programm aus einer **alten Zeit**, was sich jetzt Schritt für Schritt auflösen wird. Denn der neue bewusste Mensch übernimmt sehr gerne Verantwortung für sein Leben und gibt niemanden mehr die Schuld. Dadurch wird auch das trennende Täter & Opfer, Schuld & Strafe System obsolet und wir erkennen die Zusammenhänge, die Programmierung der Gesellschaft auf die Menschen immer mehr und übernehmen als Gesellschaft Verantwortung, lernen wie wir z.B. "Verbrecher" selbst erschaffen und setzten dann dem-entsprechende Taten der Liebe.

Also Taten die sagen, hey, das ist nicht in Ordnung, wir wissen aber, dass wir als Gesellschaft dich so mitgeformt haben, dass es so gekommen ist. Wie schaffen wir es also, dass wir dich wieder in die Gemeinschaft einbinden können, du aber mit diesen Taten aufhörst, so, dass wir dich nirgendwo wegsperren müssen. Das sind ein paar Überlegungen von mir über die Zukunft, aber damit wir so eine Gesellschaft erschaffen können, ist es zuerst nötig, dass wir In Uns schauen!

Ist es nötig, dass die Menschen ihr Herz von Hass, Schuld, Vergeltung usw. reinigen. Und so kannst du auch die Welt verbessern, wenn du bei dir diese Themen ansiehst:

Mache dir also bewusst wo wirkt dieses Thema bei mir, also Frage dich:

Wo gebe ich jemanden oder etwas im Außen die Schuld?

.....



Wo gebe ich mir selbst die Schuld?

.....

und frage dich auch:

Wo benütze ich das Wort Schuld in meinem Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln?

.....

Und wie im Video schon erklärt ist der **Ausweg aus der Schuld, Dankbarkeit in Verbundenheit mit Selbstverantwortung.**

Und hierzu ein paar Beispiele, wie du anders mit dem Thema umgehen kannst:

Höre auf dich zu Entschuldigen	Fange an dich mit Selbstverantwortung zu Bedanke
<i>Entschuldige meine Verspätung</i>	<i>Danke, dass du gewartet hast. Ich bemühe mich das nächste Mal pünktlich zu sein.</i>
<i>Entschuldige meine sensible Art</i>	<i>Danke, dass du meine Gefühle respektierst. Ich stehe zu meiner Sensibilität und möchte diese auch mehr nützen.</i>
<i>Entschuldige meine Ungeschicklichkeit</i>	<i>Danke, für deine Geduld. Ich bemühe mich achtsamer zu sein.</i>
<i>Tut mir leid, weil du mir wieder helfen musst</i>	<i>Danke, für deine Hilfe, ich nehme diese gerne an. Ich nütze gerne die Kraft der Gemeinschaft.</i>
<i>Entschuldige die Verzögerung</i>	<i>Ich bedanke mich für deine Geduld. Ich werde weiter an meinen Fähigkeiten arbeiten.</i>
<i>Tut mir leid ich weiß, ich rede zu viel</i>	<i>Danke, dass du mir zuhörst. Wenn du auch was sagen möchtest, bitte einfach sagen und ich gebe auch dir den Raum.</i>
<i>Entschuldige, dass ich dir so viel Zeit koste</i>	<i>Herzlichen Dank, dass du Zeit mit mir verbringst. Ich weiß das sehr zu schätzen.</i>

Aber natürlich ist mir auch klar, dass richtig tief liegende Verletzungen nicht immer so einfach wegzubekommen sind, weshalb ich hier 2 Vergebungsübungen für dich habe. Diese Übungen gehen tief in dein Unterbewusstsein, wodurch Vergebung dann ganz natürlich geschieht. Diese **wirken** aber **nur**, wenn du sie **oft genug wiederholst und täglich dran**

bleibst. Aber ich verspreche dir, wenn du mit Selbstverantwortung diese Übungen regelmäßig machst, wird sich was Verändern.

1 Übung: Ho'oponopono aus Hawaii

Wenn du Probleme hast jemanden zu vergeben, dann stelle dir vor, dieser Mensch steht jetzt vor dir und dann wiederhole immer wieder dies 4 mächtigen Phrasen:

*Ich liebe dich
Es tut mir leid
Bitte vergib mir
Ich danke dir*

Diese Wörter haben so eine Macht und durch die Wiederholung, mindestens 35 mal, gehen sie direkt ins Unterbewusstsein, wo dann Vergebung, Heilung geschehen kann.

Natürlich, kannst du das auch mit dir selbst machen!

Stell dir einfach vor du stehst vor dir und dann sagst du es zu dir selbst. Oder du kannst dir auch vorstellen, dass dein verletztes inneres Kind vor dir steht und sprichst diese Wörter ganz liebevoll zu ihm.

Wiederhole die Übung jeden Tag und mache sie für etwa 10 -20min

2 Übung: Sende Liebe an das innere Kind

Zu dieser Übung, werde ich auch noch eine Meditation machen, schaue also die nächsten Tage in den Mitgliederbereich ;)

Aber du kannst die Übung auch schon ganz alleine machen:

1. Setze, stelle oder lege dich ganz entspannt hin.
2. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus.
3. Jetzt stell dir vor du stehst auf einer wundervollen Wiese
4. Dann ladest du einen Menschen ein, dem du nicht vergeben kannst, mit dem du in Unfrieden bist.
5. Stelle dir vor, dieser Mensch steht da auf dieser Wiese mit seinem verletzten inneren Kind.
6. Und da es deine Natur ist zu helfen, ist es ganz leicht für dich diesem inneren Kind Liebe zu senden.
7. Und dann mach es einfach, öffne dein Herz und sende diesem verletzten kleinen Kind Liebe. Einfach den sanften Gedanken haben, ich sende diesem Kind Liebe.
8. Dann beobachte was geschieht
9. Wenn du das Gefühl hast und bereit bist, kannst du auch dem Erwachsenen deine Liebe senden. Und du weißt, wenn du Liebe sendest, geschieht Vergebung ganz automatisch.

10. Nach ein paar Minuten kannst du diesen Menschen wieder wegschicken und einen weiteren Menschen einladen.
11. Wenn du dann fertig bist, lege deine Hände auf die Brust, rechte Hand zuerst und linke Hand darüber und gib dir Selbst Liebe und Dankbarkeit.
12. Dann öffne langsam wieder die Augen und komme zurück.

Wiederhole diese Übung jeden Tag am Morgen. Mach das mit 2-3 Mensch mit denen du in Unfrieden bist und du wirst sehen, die Beziehung zu diesem Menschen wird sich verändern, wenn du die Übung regelmäßig und gewissenhaft machst.

6) Verantwortung FÜR und GEGENÜBER

Diese Verantwortung Für und Gegenüber Geschichte, klingt am Anfang ganz leicht, die Anwendung erfordert aber Fingerspitzengefühl.

Ganz allgemein kann man sagen:

Du bist **verantwortlich FÜR DEINE**

- Gedanken
 - Gefühle
 - Handlungen
 - Resultate
- = DEIN Leben

Du bist **verantwortlich Gegenüber**

- anderen Menschen
- anderen Leben
- Gesellschaft
- Natur
- Muttererde
- Gott=Leben

Also Dinge die nicht direkt mit dir zu tun haben und die du auch nicht wirklich kontrollieren kannst.

Dann gibt es noch **Ausnahmen, Mischformen**, z.B. wenn du Kinder hast:

Hier hast du als Elternteil am Anfang viel Für Verantwortung und wenig Gegenüber. Je älter die Kinder werden, je mehr sie selbst Entscheidungen treffen können, desto wichtiger ist es ihnen wieder ihren Für Anteil zu geben, also sie in ihre Selbstverantwortung zu führen. Damit die Kinder, wenn sie dann erwachsen sind, ihren vollen Für Anteil übernehmen



können und die Eltern ihnen nur mehr Verantwortlich gegenüber sind. Sieh dir dafür auch das ausführliche Video an!

Aber im Große und Ganzen kann man sagen, in den meisten Fällen ist es wichtig nur Verantwortung FÜR dich und dein Leben zu tragen und nicht FÜR Jemanden anderes.

Mache dir also klar:

Wo trage ich FÜR Jemanden oder Etwas Verantwortung was eigentlich nicht meine Aufgabe ist?

.....

Und wenn dir hier was auffällt, dann gib sie Schritt für Schritt wieder an diesen Menschen ab. Gerade wenn du diese Verantwortung lange für jemanden getragen hast, sei dir bewusst, dass dieser Mensch es am Anfang vermutlich nicht gutheißen wird, da er aus seiner Komfort Zone, aus seiner Bequemlichkeit raus muss. Aber am Ende wird dieser Mensch dafür dankbar sein. Aber hier auch wieder, nicht alles auf einmal, lass es ein fließender Übergang sein!

Hierzu gibt es auch noch eine super **Übung im Video „Selbstverantwortung Für – Gegenüber“ ab min 25**, die dir helfen wird, unnötige Last abzugeben.



7) Vertrag mit mir

Entschluss Selbstverantwortung zu übernehmen!

Hier auch ein Erklärungsvideo: „Vertrag mit dir – Selbstverantwortung“

Ich _____ übernehme ab jetzt Schritt für Schritt mit Freude, Leichtigkeit, Dankbarkeit und Liebe die volle Verantwortung für mein Leben und meine Resultate. Für Alles was war und ist, denn ich weiß, nur so erhalte ich meine Schöpferkraft zurück, um mein Leben so zu gestalten wie ich möchte. Denn ich weiß, Selbstverantwortung ist der Schlüssel in meine Freiheit.

Ich gebe ab jetzt auch niemanden mehr die Schuld, auch mir selbst nicht, sondern nimm jede Situation so an wie sie ist und mit diesem inneren Frieden mache ich immer das Beste aus jeder Situation und mehr. Denn ich weiß, das Leben liebt mich immer!

Ich weiß in jeder Lebenssituation ist ein Geschenk für mich enthalten, wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf richte. Also richte ich ab jetzt immer meine Aufmerksamkeit auf die Lösung, um das Geschenk zu empfangen und nicht mehr auf das Problem.

Ich gehe in mein Schöpferbewusstsein und lasse meine Gedanken nicht mehr von meiner jetzigen Realität, oder von der Vergangenheit steuern, sondern nur mehr von meinem was will ich wirklich, von meinem tiefsten Herzenswünschen.

Und so übernehme ich Selbstverantwortung für meine Herzenswünsche in dem ich eine verpflichtende Entscheidung treffe, diese auch umzusetzen.

So gehe ich in meiner Kraft & Macht der Selbstverantwortung mit Freude, Achtsamkeit, Demut, Hingabe, Frieden und Liebe durch die Welt, im Vertrauen, dass ich immer vom Leben geführt und begleitet werde.

Im Vertrauen, dass ich immer alle Hilfen & Zeichen des Lebens wahrnehme um mein unendliches Potential zu leben, zu entwickeln, zu entfalten, zu SEIN.

ICH bin in meiner KRAFT!

Datum

Unterschrift

Lies dir diesen Vertrag die nächsten 5 Wochen jeden Tag durch, damit diese Worte in dir verinnerlicht werden.

Wenn du möchtest, kannst du ihn auch in deinen eigenen Worten umschreiben, so dass er voll für dich passt. Achte aber darauf, dass dich hier dein altes Ich nicht täuscht, was keine Selbstverantwortung übernehmen möchte ;)



Abschluss Workbook 2

Wie schon gesagt, Selbstverantwortung ist ein nobler Weg, der am Ende in einen erleuchteten Zustand führen wird. Es ist ein Weg, an dem du immer mehr belohnt wirst, je mehr du in deine Selbstverantwortung gehst.

Dafür ist es aber auch wichtig, dass du dir auch das nötige Wissen aneignest. Denn solange du in der Unbewusstheit bist, wird es aus meiner Sicht nicht möglich sein volle Selbstverantwortung zu übernehmen. Wiederhole also die Videos, mache die Übungen, und beantworte dir die Fragen ehrlich und gewissenhaft!

Ich freue mich schon darauf dich aufblühen zu sehen :)

Dein

René Samuel Hillbrand