



Verzeihe dir selbst

1)

Welches konkrete Verhalten werfe ich mir selbst vor?
Beschreibe hier wirklich nur dein Verhalten.

2)

Was ist die positive Absicht dahinter?
Was ist der Sinn hinter dem Verhalten? Was noch?

3)

Welche Entscheidung triffst du für die Zukunft?
Was wirst du in Zukunft tun um dir zu verzeihen?

Welche Alternativen an Verhalten stehen außerdem zur Verfügung um die positiven Absichten zu erfüllen?

Bleib bei deiner Entscheidung. Übe dies und geh gelassen mit dir um. Dir selbst zu verzeihen ist auch ein Übungsprozess.