



## Verzeihe dir selbst Dem Drama danken

Puh, dem Drama Danke zu sagen? Du fragst dich sicher wofür und genau diese Frage kann heilend sein.

Wir Menschen halten nicht grundlos an schlechten Emotionen oder Dramen fest. Negative Emotionen wollen einen Raum und Dramen haben oft einen (unbewussten) Nutzen. Diese Übung macht dir den Nutzen bewusst.

Tritt in Kontakt mit dem inneren Drama oder den Teil dem du verzeihen willst und danke ihm dass er da ist. Ergänze die folgenden Sätze

Ich erkenne deine positive Absicht in....

Mit dir ist sichergestellt, dass....

Ohne dich könnte ich nicht...

Empty box for writing.

Ich danke dir für...

Empty box for writing.