

Arbeitsblatt Radikale Akzeptanz

Ein Arbeitsblatt der TIPPING-METHODE zur Akzeptanz des Göttlichen in jedem Menschen

- 1) Ich bemerke, dass es mir schwer fällt (Name:) so zu akzeptieren wie er/sie ist.
Das Problem, das ich mit ihm /ihr habe ist:

- 2) Wenn ich an sie /ihn denke ist mein vorherrschendes Gefühl:
(Sei ehrlich mit Dir und beschreibe hier Deine wirklichen Gefühle)

- 3) Ich ehre meine Gefühle, nehme sie liebevoll an und bin mir bewusst, dass ich auch als erwachtes menschliches Wesen ein Recht habe, diese Gefühle zu fühlen.
bereit nicht bereit

- 4) Auch wenn ich mir vielleicht nicht bewusst bin, um was es genau geht, bin ich offen für die Möglichkeit, dass dieser Mensch aus einem bestimmten Grund in meinem Leben ist und mir damit eine Gelegenheit zur Heilung bietet.
bereit nicht bereit

- 5) Ich erkenne, dass ich den Konflikt mit dieser Person nutzen kann, um den Trennungsschmerz in mir zu heilen, der durch Erfahrungen in der Vergangenheit entstanden ist. (Nenne einige Situationen oder Personen aus Deinem Leben, mit denen Du ähnliches erfahren hast.)

Ich erkenne an, dass diese Person, der ich meine Liebe vorenthalten habe und die ich verurteilt habe, ein Seelegefährte ist und mich bei meiner Absicht unterstützt, zu erkennen, wer ich wirklich bin. Ebenso unterstütze ich sie und alle Menschen in meinem Umfeld zu erkennen, wer sie wirklich sind.
Wir sind alle Teile der einen göttlichen Essenz.
bereit nicht bereit

- 6) Mir ist bewusst, dass ich diese Person auf der menschlichen Ebene nicht mögen und ihr/sein Verhalten auch nicht billigen muss. Dennoch bin ich jetzt bereit, das Licht in ihm/ihr zu sehen und anzuerkennen, dass die Seele dieses Menschen reine und wahrhaftige Liebe ist und dass sie/er von dieser Ebene aus betrachtet vollkommen ist, genau so wie sie/er ist.
bereit nicht bereit

- 7) Ich erlaube mir jetzt, die Einheit mit dieser Person zu fühlen und die Dankbarkeit ihr gegenüber dafür, dass sie in meinem Leben ist.
bereit nicht bereit

Datum, Unterschrift