

## Übung: Unsere Sprünge und Macken lieben

Erstellen Sie eine Liste Ihrer »Risse« (alle Unzulänglichkeiten und alles, was Sie sich vorwerfen), die Sie sich selbst nicht vergeben können. Hier einige Beispiele:

- Ich bin zu dick, mager, alt, schlaff .....
- Ich lasse mich immer von meinem Zorn mitreißen.
- Ich bin unordentlich.
- Ich hätte ..... nicht tun/sagen/denken sollen.
- Ich hätte ..... tun/sagen/denken sollen.



»All diese lieblosen Gedanken über mich selbst tun mir leid. Meine Schuldgefühle, meine Vorwürfe und dass es mir so schwerfällt, mich selbst zu lieben - all das tut mir leid.

Ich bitte um Verzeihung. Das bedeutet: Ich bitte darum, dass all meine Gedanken korrigiert und gereinigt werden. Danke. Ich beschliesse, mich anzunehmen und mich zu lieben.«

Wiederholen Sie diesen Satz ein paar Tage lang immer wieder, jedes Mal, wenn Sie lieblose Gedanken sich selbst gegenüber bemerken. Klopfen Sie dabei auf den sogenannten Karatepunkt auf der Handkante.