WORKBOOK

HEAL & FORGIVE

IN 3 SCHRITTEN VERGEBEN

HERZLICH WILLKOMMEN ZU HEAL & FORGIVE

Hallo und herzlich willkommen zum Heal & Forgive Mini-Kurs. Es ist so schön, dass du da bist!

In diesem kurzen, aber kraftvollen Vergebungskurs begleite ich dich in drei Schritten dabei, mithilfe des uralten hawaiianischen Rituals Ho'oponopono, die Kraft der Vergebung anwenden zu lernen. Du wirst alten Schmerz heilen, den Kreislauf von Verletzungen durchbrechen und dir selbst erlauben, vergangene Erfahrungen aus einer neuen, positiven Perspektive zu sehen. Du schaffst Frieden und Freude in dir selbst und bist frei, um dein Leben powervoll zu erschaffen.

Wir alle machen in unserem Leben immer wieder Erfahrungen, durch die wir uns verletzt, hilflos, traurig oder wütend fühlen. Aufgrund dieser Erfahrungen schlussfolgern wir etwas Negatives über uns selbst, andere Menschen und das Leben und daraus entwickeln sich bestimmte Überzeugungen. Diese Überzeugungen laufen unterbewusst in uns ab und haben einen elementaren Einfluss darauf, wie wir uns im Alltag verhalten und wie wir unser Leben leben.

Solange wir diese Erfahrung weiterhin negativ für uns bewerten, halten wir auch unbewusst weiter an den alten, dysfunktionalen Überzeugungen fest und können nicht in unser volles Potenzial kommen und unsere wahre Liebe leben.

So haben wir unbewusst häufig das Gefühl, dass wir nicht gut genug oder nicht liebenswert genug sind und dass wir fehlerhaft wären. Wir denken, dass irgendetwas in unserem Leben schief gelaufen ist und sehen uns selbst als Opfer. Das zieht sich durch alle Bereiche unseres Lebens, zum Beispiel Liebe & Partnerschaft, Beruf & Finanzen, Gesundheit, Umfeld, Kreativität & Abenteuer. Doch die Wahrheit ist: Nicht wir als Mensch sind fehlerhaft – es sind unsere inneren Überzeugungen, die fehlerhaft sind. Das ist ein elementarer Unterschied!

VERGEBUNG IST DER SCHLÜSSEL ZU DEINER INNE-REN FREIHEIT.

LAURA MALINA SEILER

Vergebung ist die Rückkehr zu deinem Ursprung. Es ist der Prozess, bei dem du eine verletzende Erfahrung aus der Vergangenheit heilst und loslässt. So hast du die Möglichkeit, der Erfahrung eine neue, positive Bedeutung für dich und dein Leben zu geben.

Bei Vergebung geht es vor allen Dingen darum, dass wir von der Opferrolle in die eigene Schöpferkraft zurückkommen. Wir können unsere Vergangenheit nicht verändern. Was wir allerdings immer verändern können, ist wie wir heute darüber fühlen und denken! Wenn wir unsere innere Einstellung zu der Erfahrung verändern, verändert sich auch alles um uns herum.

Durch die Vergebungsarbeit erkennst du mehr und mehr, dass du dem Leben nicht machtlos ausgeliefert bist, sondern du selbst schöpferisch sein kannst.

Wenn wir uns dazu entscheiden, zu vergeben, bedeutet das nicht, dass wir das, was passiert ist, als richtig ansehen oder jemanden freisprechen. Es bedeutet, dass wir nicht mehr im Widerstand gegen diese Erfahrung sind, nicht länger deswegen leiden und uns nicht weiter kleinhalten. Solange wir einem anderen Menschen einen Vorwurf machen, geben wir unsere Verantwortung an diese Person ab und damit auch unsere wertvolle Energie und unsere eigene Schöpferkraft.

Ich freue mich von ganzem Herzen, dass du dich durch diesen Mini-Kurs entschieden hast, den ersten großen Schritt in dein neues Leben in Leichtigkeit und Freude zu machen.

Denn mit jedem Schritt, den du dich selbst heilst, heilst du auch die ganze Welt.

Es ist so schön, dass es dich gibt!

Deine Laura

FORGIVENESS CHECK IN

01

Hallo und herzlich willkommen zum ersten Tag unseres wunderbaren Heal & Forgive Mini-Kurses.

Ich bin unendlich dankbar für jede*n Einzelne*n, der/die sich entschlossen hat in diesem liebevollen Rahmen seine*ihre Vergangenheit zu heilen und alten Schmerz loszulassen.

An diesem ersten Tag werden wir uns mit unserem Ursprung verbinden und herausfinden wem und was es Zeit ist zu vergeben. In einem weiteren Schritt werden wir uns unser Leben mit und ohne diesen Vorwurf anschauen, um daraus die Kraft zu schöpfen, wieder voller Leichtigkeit und Freude unser Leben genießen zu können.

Viele Menschen glauben, selbst etwas zu verlieren, wenn sie vergeben. Dabei gewinnen sie das Wertvollste, was sie besitzen: Nämlich ihre emotionale und mentale Freiheit und inneren Frieden.

Um vergeben zu können, musst du dich und dein Leben zunächst aus einer liebevollen Perspektive betrachten und erkennen, was deiner Wahrheit entspricht und was nicht. Deswegen werden wir heute eine wunderschöne Meditation zusammen machen, in der du du die Verbindung mit deinem wahren Ich schaffst. Mit dem ursprünglichen Wissen, dass sich dir während der Meditation eröffnet, kannst du danach die Coaching-Fragen unten beantworten.

Verbindung zu deinem Ursprung Meditation

„DER SCHWACHE KANN NICHT VERZEIHEN. VERZEIHEN IST EINE EIGEN-SCHAFT DES STARKEN.“

GHANDI

Frag dein höchstes Selbst: Welchen Vorwurf gegen mich selbst oder eine andere Person wie dein*e Mutter/Vater/Ex-Partner möchte ich loslassen? Was ist der größte Vorwurf, den ich gegenüber mir selbst oder einer anderen Person habe?

Welchen Effekt hat es auf mein Leben, wenn ich weiter an diesem Vorwurf festhalte? Was wird in 3 / 5 / 10 Jahren in meinem Leben sein? Wie wird es mir gehen?

Welchen Effekt hat es auf mein Leben, wenn ich diesen Vorwurf loslasse? Was wird in 3 / 5 / 10 Jahren in meinem Leben sein? Wie wird es mir gehen?

Heute ist der Tag, an dem ich die Entscheidung treffe, zu vergeben, den Vorwurf loszulassen und in inneren Frieden zu gehen. Das heutige Datum ist:

_____

„EINES DER GRÖSSTEN GESCHENKE, DIE MAN SICH SELBST MACHEN KANN, IST ZU VERGEBEN. JEDEM ZU VERGEBEN.“

MAYA ANGELOU

FORGIVENESS RITUAL

02

Herzlich Willkommen zu Tag 2 unseres Heal & Forgive Mini-Kurs.

Heute tauchen wir einen Schritt tiefer in die Vergebung ein und bringen uns wieder in die Harmonie mit der universellen Energie. Dafür machen wir gemeinsam die Ho'oponopono Meditation und finden zurück zu unserer Schöpferkraft.

Ho'oponopono ist ein uraltes Vergebungsritual aus Hawaii und bedeutet so viel wie: Alles wieder richtig richtig machen.

Ho'oponopono geht davon aus, dass es ein universelles Gleichgewicht gibt, dass der Ursprung von allem ist. Wir sind Teil dieses universellen Gleichgewichts, jedoch stören wir diese Harmonie, wenn wir Konflikte nicht heilen und loslassen. Ho'oponopono ist somit die Rückkehr zur universellen Harmonie und dem Loslassen von all dem, was diese Harmonie stört. Deswegen verbindest du dich bei Ho'oponopono auch mit der universellen Kraft, beziehungsweise mit deinem höchsten Selbst, und übergibst all den alten Schmerz an die höhere Kraft.

Ho'oponopono lädt dich ein, dich wieder auf eine eigene spirituelle Reise zu begeben und die Beziehung zu deinem Higher Self zu spüren, zu vertiefen und zu leben. Die Grundlage von Ho'oponopono sind vier Sätze.

HO'OPONOPONO

Es tut mir leid.

Mit diesem Satz erkennst du an, dass die universelle Harmonie durch die Erfahrung gestört wurde und dass du vergessen hattest, dass du in Wahrheit Liebe und Teil von etwas Größerem bist.

Bitte vergib mir.

Du bittest dein höchstes Selbst, beziehungsweise die universelle Liebe um Vergebung, dass du so lange an dem alten Schmerz und dem Konflikt festgehalten hast.

Ich liebe dich.

Ich liebe dich ist die universelle Formel der Heilung und des Einsseins. Mit diesen Worten kehrst du zurück in die Energie der Liebe und der Heilung. Du erlaubst dir mit deinem höchsten Selbst in die Verbindung zu gehen und die universelle Kraft dafür zu lieben, dass sie dir die Kraft gibt, loszulassen, zu heilen und wieder vollständig zu werden. Denn in dem Moment, in dem du liebst, erfährst du Liebe.

Danke.

Du bedankst dich bei deinem höchsten Selbst dafür, dass jetzt Heilung in dir entstehen kann und dass ein heiliger Shift in dir stattgefunden hat. Durch diesen inneren Shift bekommst du die Möglichkeit, die Erfahrung neu zu bewerten und ihr eine Bedeutung zu geben, die dich stärkt. Du bedankst dich dafür, dass du neu wählen kannst, wer du sein möchtest und wie du dein Leben erschaffen willst.

Ho’oponopono ist einfach und gleichzeitig so powervoll! Ich verwende es sowohl, wenn ich in einer Situation bin, in der ich merke, dass ich aus dem Gleichgewicht gekommen bin und wieder in die Harmonie zurückfinden möchte, aber auch wenn ich einem Menschen aus der Vergangenheit vergeben möchte, durch den ich mich verletzt fühle.

Ich habe eine wunderschöne Meditation für dich aufgenommen, mit der du die Kraft von Ho'oponopono direkt in dir selbst erfahren kannst. Probiere es gerne mal für dich aus.

Ho’oponopono Meditation

HO’O PONO PONO

„VERGEBUNG IST NICHT IMMER EINFACH. MANCHMAL FÜHLT ES SICH SCHMERZHAFTER AN ALS DIE WUNDE SELBST, DEMJENIGEN ZU VERGEBEN, DER SIE UNS ANGETAN HAT. UND DOCH GIBT ES OHNE VERGEBUNG KEINEN FRIEDEN.“

MARIANNE WILLIAMSON

02

In dem Vergebungsprozess, in dem du dich gerade befindest, ist es ganz natürlich, dass verschiedene Emotionen hochkommen können. Spüre in dich hinein, welches Gefühl bei der Vergebungsarbeit für dich aufkommt. Es kann zum Beispiel Traurigkeit, Wut, Scham, Enttäuschung, Hilflosigkeit oder Angst sein. Welches Gefühl ist es?

Wenn du vergeben möchtest, ist es elementar, dass du dir erlaubst dich von Erinnerungen, die negativ aufgeladen sind zu befreien und die Emotionen gehen zu lassen. Damit hebst du deine Schwingung an und etwas Neues kann in dein Leben treten.

Mein absolutes Lieblings-Tool, wenn es darum geht Angst in Liebe zu transformieren, ist EFT (Emotional Freedom Techniques).

EFT ist eine Technik, die Akupressur nutzt, um bestimmte Energien aufzulösen, die wir in unserem Körper gespeichert haben. Das können zum Beispiel Angstzustände, Sorgen und Zweifel sein – negativen Emotionen, die wir im Alltag mit uns herumtragen und die uns dabei blockieren, unser Leben nach unseren Wünschen zu erschaffen.

Du kannst entweder die Anleitung unten nutzen oder dich hier mit einem Video von mir begleiten lassen, damit du genau sehen kannst, welche Stellen ich klopfe. Finde einfach einen bequemen Sitz und ich werde dich durch diese EFT Session leiten. Viel Spaß!

EFT

FÜR VERGEBUNG

Definiere das Gefühl

Spüre in dich hinein, welches Gefühl bei der Vergebungsarbeit für dich aufkommt. Es kann zum Beispiel Traurigkeit, Wut, Scham, Enttäuschung, Hilflosigkeit oder Angst sein. Welches Gefühl ist es?

Bewerte das Gefühl auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht existent/ 10 = unglaublich stark). Wo befindest du dich gerade auf dieser Skala? Gib dem Gefühl eine Zahl. Dann merke dir diese Zahl für den Moment und beginne mit dem Tapping.

(Die folgenden Sätze dienen dir als Beispielsätze. Pass sie gerne für deine Vergebung an.)

Außenkante deiner Hand:
Auch wenn ich wütend bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Auch wenn ich wütend bin, weil ich ... gemacht habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Auch wenn ich wütend bin, weil ich jemanden belogen oder betrogen habe (oder etwas anderes gemacht habe – was auch immer es bei dir ist), *liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*

Spitze deines Kopfes:
Zum Glück bin ich wütend, denn die Wut hilft mir, diese Erfahrung zu verarbeiten. Danke, Wut, dass du da bist!

Über den Augen:
Danke, Wut, dass du mich daran erinnerst, wer ich sein möchte – und wer ich nicht sein möchte.

Außenseite deiner Augen:
Ich bin dankbar, dass die Wut da ist. Danke, Wut!

Unter den Augen:
Danke, Wut, dass du mir zeigst, wer ich bin. Wer ich wirklich bin. Und wer ich nicht bin.

Unter der Nase:
Ich liebe dich, Wut! Danke für deine Botschaft. Danke für deine Energie.

Unter dem Mund/am Kinn:
Es ist okay, wütend zu sein. Es ist okay, wütend zu sein. Wut gehört dazu und hinter der Wut ist ein Bedürfnis von mir und das kann ich jetzt sehen. Danke, Wut, dass du mir das zeigst.

Unter dem Schlüsselbein/bei der Thymusdrüse:
Es ist okay, dass ich wütend bin. Es ist absolut okay. Danke, Wut, dass du da bist. Danke, dass du eine Botschaft für mich hast und mich auf etwas aufmerksam machst.

Außenseite deiner Rippen:
Jetzt, wo ich die Botschaft habe, kann auch die Wut gehen. Danke, Wut! Danke, danke, danke! Danke.

Spüre in dich hinein und nimm wahr, auf einer Skala von 0 bis 10, wie sich dein Gefühl verändert hat.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

Was habe ich durch diese Erfahrung gelernt?

Wer bin ich ohne diesen Vorwurf?

SAY SORRY & HEAL THE WORLD

03

Hallo und schön, dich hier an Tag 3 unseres Heal & Forgive Mini-Kurs begrüßen zu dürfen.

Du kannst so stolz auf dich sein, dass du beschlossen hast, durch Vergebung in deine Kraft zurückzufinden und deine Vergangenheit loszulassen.

Heute an Tag 3 wartet zum einen ein wunderschöner Vergebungs-Spaziergang auf dich und eine Übung, um für dich zu reflektieren, bei wem du dich vielleicht entschuldigen darfst. .

Die Vergebungs-Gehmeditation
Dabei verbinden wir uns mit der Natur. Denn sie dient uns als Quelle für Energie, Urvertrauen, Liebe und Frieden. Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Spaziergang!

Zieh dir für die Gehmeditation deine Schuhe an und gehe an einen schönen Ort, wo du in Ruhe spazieren kannst, zum Beispiel in einen Park oder einen Wald. Wenn du soweit bist, starte diese wunderschöne Meditation:

Gehmeditation Vergebung

„VERGEBEN BEDEUTET, SICH SELBST ZU STÄRKEN - NICHT DIE VER-GANGENHEIT.“

T. D. JAKES

03 Durchbreche den Kreislauf der Verletzungen. Beginne du der Wandel in der Welt zu sein, den du dir wünschst.

Bei wem ist es an der Zeit, dich zu entschuldigen?

Vergebung bedeutet, uns selbst und anderen zu vergeben aber auch anzuerkennen, dass auch wir selbst Dinge gesagt und getan haben, die andere Menschen verletzt haben. Denn wir sind meistens nicht nur Opfer, sondern auch Täter, denn verletzte Menschen verletzen Menschen.

Wer wartet vielleicht auf deine Entschuldigung? Durch die Anerkennung deiner Handlungen und indem du Verantwortung dafür übernimmst, kannst du den Kreislauf von „Verletzte Menschen verletzen Menschen“ durchbrechen und die Welt ein Stück weit heilen.

Wichtig ist hierbei, dass du dich nicht mit der Erwartung entschuldigst, dass danach alles wieder gut ist. Vielleicht möchte der oder die andere nicht vergeben. Auch das musst du akzeptieren. Es geht darum, dass du für dich und deine Handlungen Verantwortung übernimmst und deinen Teil dazu beiträgst, Heilung in die Welt zu bringen.

Bei wem möchtest du dich entschuldigen und warum?

- Schreibe einen Brief an die Person, bei der du dich entschuldigen möchtest. (Falls der Mensch nicht mehr in deinem Leben ist, keinen Kontakt mehr möchte oder gestorben ist, kannst du dich natürlich auch entschuldigen, ohne den Brief abzuschicken.)

- Teile mit, dass du dich gerne entschuldigen möchtest und dass an diese Entschuldigung keine Erwartung geknüpft ist, sondern dass es dir einfach nur wichtig ist, anzuerkennen, dass das, was du getan hast, zu Verletzungen geführt hat und dass es dir leid tut.

- Erkenne an, was du getan hast und wie du dadurch den anderen verletzt hast.
- Entschuldige dich aufrichtig.
- Teile, was du daraus gelernt hast und wie du es in Zukunft besser machen möchtest.
- Bedanke dich bei dem Menschen, dass er oder sie Teil deines Lebens ist/war und dass du diesen Menschen sehr wertschätzt.

FORGIVENESS CHECK OUT

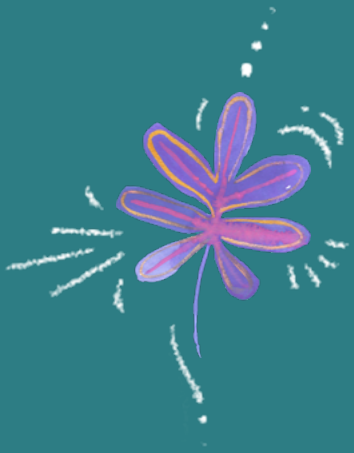
Was waren meine größten Erkenntnisse
der letzten drei Tage?

Wie fühle ich mich jetzt nachdem ich vergeben habe?

Was hat sich in mir bereits verändert?

LÖWENHERZ

DIE GEHEIME KRAFT DER VERGEBUNG

Falls du bereits positive Veränderungen in dir und um dich herum wahrnehmen konntest und du tiefer in die Vergebungsarbeit einsteigen möchtest, kann ich dir von Herzen meinen **Online-Kurs LÖWENHERZ – Die geheime Kraft der Vergebung®** empfehlen. Alles Infos zu **LÖWENHERZ – Die geheime Kraft der Vergebung®** findest du hier:

www.lauraseiler.com/vergebungskurs