

Anregungen zur Selbstannahme / Selbstakzeptanz

- ☉ Annehmen bedeutet, **JA** zu sagen zu dem Umstand, dass etwas so ist wie es ist.
- ☉ Annehmen bedeutet zu **fühlen**, was gerade zu fühlen ist.
- ☉ Selbstakzeptanz ist das **Bejahen des Augenblicks**; die grundsätzliche Bereitschaft, zu meinem Leben, so wie es jetzt ist, JA zu sagen.
- ☉ Annehmen bedeutet, **JA** zu sagen zu dem Umstand, dass etwas so war wie es war.
- ☉ Die Haltung des Dagegen-Seins, des Neins, kreiert unser Leid, nicht die Situation an sich. Immer, **wenn ich festhalte, leide ich!**
- ☉ Annehmen bedeutet, den **äußeren und inneren Kampf** gegen mich selbst **aufzugeben**. Dadurch ist Energie freigesetzt für das Wahrnehmen, Spüren, Aufklären und Loslassen. Beim Annehmen geht es darum, aufsteigende Gefühle zuzulassen, zu fühlen und zu halten und **nichts damit zu tun**.
- ☉ Durch das Annehmen können lange vergrabene Dinge ans Licht kommen. Sie bekommen dadurch **die Erlaubnis, in unser klares und geschärftes Bewusstsein zu gelangen**.
- ☉ Ich begreife mehr und mehr, dass das Anstreben und Warten auf einen Zustand der **Perfektion einen permanenten Druck bedeutet** und daher selbstschädigend ist.
- ☉ Selbstakzeptanz ist die **Entschlossenheit, in den Spiegel zu blicken und mich so zu sehen, wie ich bin**. Und bereit zu sein für die Konsequenzen.
- ☉ **Selbstakzeptanz bedeutet, die/der zu werden, die/der ich bin!**
- ☉ **Akzeptieren ist Heilung**. Das Paradoxe ist: Nimm Dich bedingungslos an, wie Du bist, und Du fängst an, Dich zu verändern. Dein System heilt sich dann von selbst!
- ☉ In dem Maße, in dem ich mich selbst annehme und liebe, werde ich auch offen **für die Anerkennung, Liebe und Wertschätzung von anderen**.

Und als Ergänzung drei Zitate aus den *Gesprächen mit Gott*:

„Etwas, dem Ihr Euch widersetzt, das bleibt bestehen.

Das, was Ihr anschaut, das verschwindet.“

„Du kannst nicht verändern, was Du nicht akzeptierst.“

„Dem Ihr Euch widersetzt, das bleibt bestehen.

Nur das, was Ihr begreift, erfasst, kann verschwinden.“