

SeelenLiebe ❤️



Vergebung ist heilsam 🙏

Liebe Leserin, lieber Leser,

jemandem, der einem Unrecht getan hat, das zu sehr schmerzhaften Gefühlen führen kann, zu verzeihen, ist selten selbstverständlich und manchmal sogar sehr, sehr schwer.

Mir begegnen in meiner Praxis immer wieder Menschen, die jahre- oder gar jahrzehntelang an den Verletzungen leiden, die ihnen andere zugefügt haben. 😞

Vor allem die Liebespartner und -partnerinnen oder überhaupt die Menschen aus der Familie sind häufig diejenigen, die einen leiden lassen.

👉 *Doch ist es wirklich so, dass jemand uns leiden lässt, oder ist es nicht eher so, dass jeder im Grunde selbst entscheiden kann, wie lange er sein Leben von dem erlittenen Unrecht bestimmen lässt?*

👉 *Ist es nicht vielmehr so, dass du dich fragen kannst, wie lange du die Schmerzen ertragen möchtest, wie lange du leiden möchtest?*

In vielen Studien ist mittlerweile bewiesen, dass Menschen, die anderen verzeihen und auch Fehler nachsehen können, insgesamt zufriedener und psychisch gesünder leben. 🤝

Wichtig ist es dabei, zu sehen, dass verzeihen nicht bedeutet, das erlittene Unrecht anzuerkennen, sondern es bedeutet, den anderen anzunehmen, wie er ist, und mich selbst anzunehmen, wie ich bin. ❤️

👉 Verzeihen ist nicht immer ein einfacher Akt.

👉 Verzeihen ist häufig ein langer Prozess
– ein Prozess der Selbstreflexion.

Sich intensiv mit dem Geschehen auseinanderzusetzen, sich zu fragen: „*Welchen Anteil habe ich an diesem Geschehen?*“, kann sehr schmerzhaft sein, ist jedoch enorm wichtig.

Zu verzeihen kann ein großer Schritt für die eigene Persönlichkeitsentwicklung sein, bei dem wir sehr viel über uns lernen und erfahren können. 🙏

Je nach der Schwere der Verletzung, vor allem, wenn es um eine traumatische Verletzung geht, ziehen sich die Menschen meistens von ihrer Umwelt zurück.

Eine unbearbeitete Kränkung kann dich auf Dauer krank machen
– sowohl psychisch als auch körperlich.

Wenn zum Beispiel nach einer Scheidung bei den Frauen oder Männern sehr viel Wut und Groll zurückbleibt und das auch noch viele Jahre nach der Scheidung, zerreißt uns dieser Groll innerlich und macht uns krank.

Es gäbe noch viele Beispiele für die Folgen des Nicht-Verzeihens.
Doch dieser Impuls soll für heute reichen.

Manchmal braucht es auch eine gute Unterstützung und Begleitung bei diesem Prozess des Verzeihens. Wenn dies bei dir der Fall ist, dann zögere nicht und hol dir diese Unterstützung, denn sie ist es wert, um letztendlich inneren Frieden zu finden.

Ich wünsche dir eine friedvolle Woche. 😊

NEUER WORKSHOP
Freier Tanz und Intuitives Malen
Samstag, 14.09.24
15.00-19.00 Uhr
Seminarhaus Attendorn

[Infos und Anmeldung hier](#)

Weitere Termine:

Himmlische Meditation

Donnerstag, 16.05.24

19.00-20.00 Uhr ONLINE

[Hier kannst du dich anmelden](#)

Spirituelle Familienaufstellung

Sonntag, 26.05.24 (leider ausgebucht)

Nächster Termin:

Sonntag, 01.09.24

10.00-16.00 Uhr in meiner Praxis

Wichtiger Hinweis:

Ich suche immer Stellvertreter und Stellvertreterinnen für meine Aufstellungen (auch im Mai).

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Mutig leben – durch deine Trauer hindurchgehen

Samstag, 27.07.24

10.00-15.00 Uhr in meiner Praxis

Sonntag, 28.07.24

10.00-13.00 Uhr online

[Infos und Anmeldung hier](#)

Herzlichst



Barbara

