



Regina Herhoff
Dolfosan Coaching
Lebe Deine Einzigartigkeit

Beziehungen zu anderen

1. Was andere denken, interessiert mich nicht.
2. Ich akzeptiere mich und die anderen.
3. ... ist mir (völlig) gleichgültig. (Personen, Dinge, Süchte...)
4. Ich bin sanft / zart zu mir und anderen.
5. Ich bin kooperativ.
6. Ich kann hinnehmen, dass andere (über mich) verärgert sind.
7. Es ist unwichtig, ob andere mich mögen oder nicht.
8. Ich muss mich stets fragen, ob ich aus eigenem Antrieb handle oder nach anderer Leute Pfeife tanze.
9. Ich lasse anderen den Vortritt.
10. Ich weiche Konfrontationen aus.
11. Ich handle in meinem Interesse und bekomme auch etwas zurück.
12. Ich fordere Gegenleistungen.
13. Ich tue das, was ich für richtig halte und tue nicht das, was andere sagen, was sie an meiner Stelle tun würden.
14. Ich vergebe Dir, dass Du nicht so bist, wie ich Dich haben wollte. Ich vergebe Dir und gebe Dich frei.
15. Ich lebe mit jedem den ich kenne in Harmonie und Ausgeglichenheit.
16. Ich fülle die Räume mit dem Pulsschlag der Liebe, damit alle Besucher, die ebenfalls diese Liebe fühlen und durch sie gestärkt werden.
17. Ich liebe mich, deshalb verhalte ich mich allen Menschen gegenüber liebevoll und denke über alle Menschen liebevoll, denn ich weiß, dass das, was ich gebe, vielfach zu mir zurückkehrt.
18. Ich wirke in meiner Welt nur auf liebevolle Menschen, denn sie sind ein Spiegel dessen, was ich bin.
19. Es gibt Menschen, die nach meinen Diensten suchen.
20. Ich nehme jeden Menschen an, wie er ist.
21. Je mehr ich gebe, desto mehr bekomme ich zurück.
22. Wir sind da, um füreinander zu sorgen.
23. Wir sind alle miteinander verbunden.
24. Meine hohe Selbstachtung wirkt sich positiv auf das Leben anderer aus.
25. Ich denke anders. Ich spreche anders. Ich handle anders. Andere behandeln mich anders.
26. Ich erfahre überall, wohin ich komme, Liebe.
27. Ich werde gehört.
28. Sie denken an mich.
29. Ich erfahre es, dass Versprechen eingehalten werden.
30. Ich bin geborgen, auch wenn ich mich abgrenze.
31. Ich will mich abgrenzen.
32. Ich kann mich abgrenzen.
33. Ich bin kooperativ.
34. Ich erfahre Halt.
35. Ich darf ein Gespräch, eine Begegnung beenden, wenn Menschen mich klein machen und verletzen.
36. Ich darf gesünder sein als die Menschen in meiner Umgebung.
37. Es ist wichtig für mich, meine Grenzlinien abzustecken und auf MICH zu achten.
38. Ich darf auf jemanden ärgerlich sein, den ich liebe.
39. Ich liebe, unterstütze und inspiriere andere Frauen/Männer.
40. Ich helfe anderen Frauen/Männer.
41. Ich erkunde die vielfältigen Wege der Liebe.
42. Ich werde jederzeit mit Respekt behandelt.

43. Ich bin bereit, anderen zu verzeihen.
44. Der Mensch, dem zu vergeben mir gegenwärtig am schwersten fällt, bedarf dieser Vergebung am meisten. Ich bin bereit, mich von dem Denkmuster zu lösen, das diesen Menschen in mein Leben zog. So kann ich erkennen, dass ich so, wie ich jetzt bin, heil und vollkommen bin. Ich gebe uns beiden die Freiheit, heil und vollkommen zu sein.
45. Ich bekomme Aufmerksamkeit.
46. Man denkt an mich (die Menschen, die mir wichtig sind, denken an mich).
47. Ich verliebe mich in den Richtigen – und diesmal klappt es, weil ich mit mir im Reinen bin. Ich verliere nichts von meiner Identität, wenn ich liebe.
48. Es gibt jede Menge tolle Männer/Frauen.
49. Ich muss mich nur entscheiden, welche/n ich tatsächlich will.
50. Ich habe viel zu bieten und traue mich an Frauen/Männer ran, die Interesse an mir haben.
51. Ich bin selbstbewusst genug, um auch mal jemanden zu brauchen.
52. Ich kann allen vertrauen.
53. Ich kann mich auf meine Mitmenschen verlassen.
54. Ich liebe Gott von ganzem Herzen, mit meiner Seele, meinem Verstand und all meiner Macht, und ich liebe meinen Nächsten wie mich selbst.
55. Ich bin kooperativ.
56. Ich liebe Dich und ich gebe Dich frei.
57. Du bist frei und ich bin frei.
58. Ich werde geliebt, so wie ich bin.
59. Ich vertraue anderen.
60. Ich darf mich in Liebe hingeben und loslassen.
61. Ich löse mich innerlich von meiner Mutter / von meinem Vater.
62. Ich bin ihr / ihm für alles dankbar und ich vergebe ihr / ihm.
63. Sie / er gab und gibt mir das, was ich bestellt habe.
64. Dafür übernehme ich die 100%ige Verantwortung.
65. Sie / er ist frei und ich bin frei.
66. Ich werde geliebt, so wie ich bin.
67. Göttliche Liebe fließt durch mich, wenn ich an ... denke.
68. Heute will ich die Grenzen ziehen, die ich ziehen muss.
69. Ich löse mich von meinem Bedürfnis, mich um die Gefühle anderer zu kümmern, und achte stattdessen auf meine eigenen.
70. Ich nehme mir die Freiheit, sorgsam mit mir selbst umzugehen, da ich weiß, dass ich damit in meinem Sinne und im Sinne der anderen handle.

(Melody Beattie)

71. Ich kann meine Emotionen gefahrlos freisetzen.
72. Ich kann zu geliebten Menschen sagen:
73. "Ich liebe Dich und ich gebe Dich frei. Du bist frei und ich bin frei."
74. Ich bin jetzt sehr kreativ, wenn es darum geht, zu befreien und zu vergeben.

(L. L. Hay)

75. Im Umgang mit Menschen bleibt meine Energie bei mir.
76. Ich kann mich gut abgrenzen und achte auf meine Bedürfnisse.
77. Ich gebe mir selbst und anderen nährnde Liebe.
78. Ich halte nichts und niemanden fest.
79. Ich trage auf erfüllende, produktive Weise zum Wohl der Menschheit bei.
80. Ich werde von allen, denen ich begegne, geachtet.
81. Ich achte die Kinder und Jugendlichen in meinem Leben.
82. Meine Familie unterstützt mich und ich unterstütze sie.
83. Ich sage deutlich meine Meinung; meine Stimme wird von den politisch und gesellschaftlich Verantwortlichen gehört.

Regina Herhoff

Gesundheitspraktikerin (BfG, Mitglied Nr. 516)

Dolfosan Coaching – Lebe Deine Einzigartigkeit

Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Workshops

Triebweg 22 • 69412 Eberbach

Fon 06271 – 8075658

Mail info@dolfosan.de

Web www.dolfosan.de