

# Ich bin wertvoll und verdiene das Beste

Bitte denke und fühle Dich in eine schmerzhafteste Situation in der Vergangenheit oder Gegenwart, in der Du Dich nicht gut genug gefühlt hast , richtig tief hinein! Hole die Sorgen, Ängste und Gefühle, die es Dir bereitet hat hierher ins JETZT und ordne den Schmerz auf einer Skala von 1 - 10 ein. Beginne nun mit Deiner dominanten Hand zu klopfen!

Kp: Auch wenn ich daran zweifle wertvoll zu sein, entscheide ich mich, mich zu lieben und zu akzeptieren.  
Kp: Auch, wenn ich bezweifle wertvoll zu sein, entscheide ich mich, mich zu lieben und zu ehren.  
Kp: Auch wenn ich meinen Wert anzweifle, ich daran zweifle gut genug zu sein und mir dauernd neue Gründe dafür einfallen, entscheide ich mich , mich absolut zu lieben, zu ehren und zu akzeptieren.

AB: All diese Zweifel an meinem Wert  
Schläfe: Hab ich es verdient den Körper zu haben, den ich mir wünsche?  
U Auge: Manchmal fühle ich mich soooo wertlos  
U Nase: Und ich denke und fühle,  
Kinn: dass ich wertlos bin  
Schlüsselb. Dass ich nicht gut genug bin, zu bekommen was ich mir so sehr wünsche  
U Arm: Ich verdiene es nicht zu bekommen, was ich mir so sehr wünsche  
Kopf: Und ich habe so viele Gründe in meinem Kopf, warum ich das glaube.

AB: Vielleicht wurde es mir gesagt  
Schläfe: Vielleicht wurde mir klar und deutlich gesagt: Du bist nicht gut genug.  
U Auge: Vielleicht wurde mir gesagt und gezeigt: Du bist nicht wertvoll  
U Nase: Vielleicht konnte ich ja gar nicht anders denken  
Kinn: auf Grund von Dingen, die mir gesagt wurden  
Schlüsselb. auf Grund von Dingen, die mir passiert sind  
U Arm: Beginnend mit Ereignissen in meiner Kindheit und Jugend  
Kopf: habe ich entschieden nicht wertvoll genug zu sein

Ordne jetzt Dein Gefühl nicht wertvoll zu sein auf einer Skala von 0-10 ein.  
Wenn Du  
noch nicht unter 5 bist, wiederhole die vorherigen Runden!  
Wenn ja, dann fahre mit der nicht-dominanten Hand fort!

AB: Aber jetzt bin ich erwachsen und entscheide mich das zu klären  
Schläfe: Tief in mir gibt es etwas, das genau weiss  
U Auge: dass es völliger Unsinn ist, mich nicht wertvoll genug zu fühlen  
U Nase: Gesagt und gezeigt von Menschen, die es selbst nicht besser wussten  
Kinn: Die Wahrheit ist: Ich bin ein großartiges Kind Gottes  
Schlüsselb. Mein Körper ist ein Wunderwerk  
U Arm: Mein SEIN ist wertvoll für diese Welt  
Kopf: Und NICHTS, aber auch gar nichts ist zu gut für mich

AB: Ich bin es wert und verdiene all das Gute was ich mir wünsche  
Schläfe: Ein Teil von mir mag jetzt sagen:  
U Auge: Wenn ich erst schlank bin, dann kann ich glauben, dass ich wertvoll bin  
Wenn ich mich doll bemühe, Diäten und Sport mache und dann abnehme,  
U Nase: dann glaube ich, dass ich es verdient habe  
Kinn: Dieses verkehrte Denken werde ich jetzt endlich klären  
Schlüsselb. Tief in mir weiss ich auch, dass Gutes folgen wird, wenn ich mir Gutes tue  
U Arm: und dass ich es wert bin, mir Gutes zu tun  
Kopf: Aber es ist dieses alte erlernte Denken, dass ich wertlos bin,

dass mich davon abhält Dinge zu tun, die gut und gesund für mich sind und meinen  
AB: Lieblingskörper erschaffen  
Schläfe: Je mehr ich erkenne, dass ich jetzt schon wertvoll bin  
U Auge: desto einfacher wird es mir Gutes zu tun und zu erlauben  
U Nase: z.B. gute Nahrung, sie ist wertvoll und wichtig, sie ist mein Treibstoff zum Leben  
Kinn: Ich bin es wert, nur das Beste zu bekommen  
Schlüsselb. Ich verdiene es, dass ich den Körper bekomme, den ich mir wünsche  
U Arm: nicht den Körper, den ich meine zu meinem Schutz zu benötigen  
Kopf: Darum kläre ich all die verbleibenden Zweifel darüber

AB: Es mag sein, dass ich meine Gründe dafür zu haben, meinen Wert anzuzweifeln  
Schläfe: Aber tatsächlich gibt es keinen einzigen existierenden guten Grund dafür  
U Auge: Und ich kläre es, welche Gründe sich mir zeigen und woher sie kommen  
U Nase: Ich kläre es, wer oder was dafür verantwortlich ist, dass ich so denke  
Kinn: All die alten Verletzungen, Lieblosigkeiten und falschen Botschaften  
Schlüsselb. All diese sogenannten Beweise, dass ich nicht wertvoll bin  
Und ich vergebe denen, die es gesagt oder gezeigt haben, sie wussten es  
U Arm: nicht besser. Das kann ich jetzt endlich klar und deutlich erkennen.  
Kopf: Und ich kann diese falschen Glaubenssätze jetzt endlich gehen lassen

AB: Ich erlaube mir selbst, endlich die Wahrheit zu erkennen  
Schläfe: Ich bin gut und bin es immer gewesen  
U Auge: Wertvoll genug für all das Gute, was ich mir schon lange wünsche  
Es mag sein, dass ich etwas dafür tun muss, um abzunehmen, wie z.B. meine  
U Nase: Glaubenssätze klären, mich in Selbstliebe üben und gut für mich sorgen!  
Kinn: Aber ich muss absolut NICHTS dafür tun, um wertvoll zu sein, ich bin es schon  
Schlüsselb. Ich erlaube mir selbst, endlich voran in eine gute Zukunft zu gehen  
U Arm: Mit dem Wissen, dass ich tatsächlich wertvoll bin und all das Gute verdiene  
Kopf: Mein Leben darf leicht sein, ich darf leicht sein.

Atme jetzt 3 mal tief ein und aus! Mache diese Übung möglichst eine Woche  
täglich. Sei es Dir wert!  
Ich wünsche Dir von Herzen Erfolg und Wertschätzung und freue mich  
auf ein Wiederhören!

Deine Beate