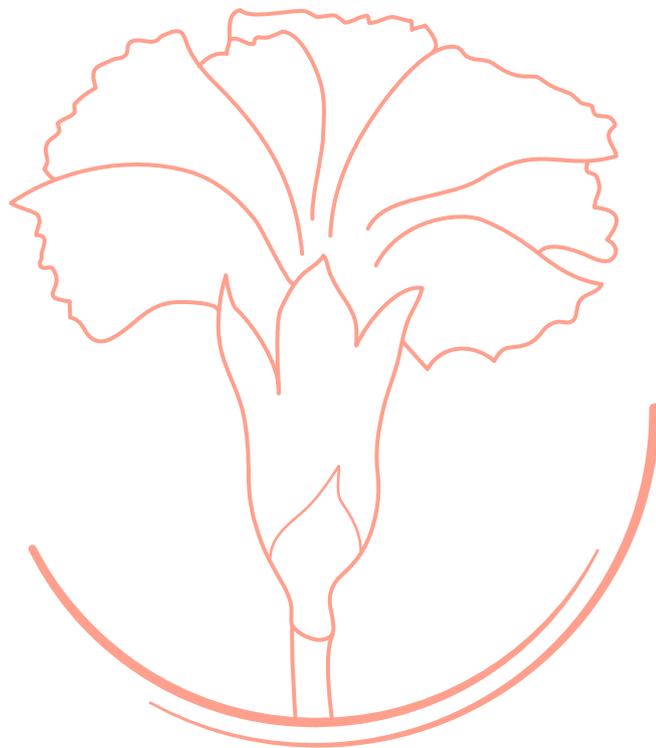


BONUS-WORKBOOK WOCHE 6

Heilung

Spiegelarbeit

Übung von Louise Hay



www.wrage.de

Spiegelarbeit

Übung von Louise Hay:

Bei der Spiegelarbeit geht es darum, in den Spiegel zu schauen und sich ganz tief in die Augen zu blicken, während man Affirmationen spricht. Die Affirmationen, die wir vor dem Spiegel laut aussprechen, sind am wirkungsvollsten, denn der Spiegel reflektiert, was wir über uns selbst denken. Vor dem Spiegel werden wir uns bewusst, wo bei uns noch innere Widerstände sind, wo Blockaden, Zweifel oder Ängste. Er zeigt uns klar und deutlich, welche Gedanken wir ändern müssen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Anfangs fällt es den meisten von uns schwer, sich vor einen Spiegel zu setzen, sich selbst ins Gesicht zu blicken und liebevoll mit sich selbst zu sprechen. Deswegen heißt es auch Spiegelarbeit. Es ist spirituelle Arbeit, eine tägliche Praxis, aus der wir sehr viel Kraft und Stärke gewinnen können. Und du wirst sehen, mit der Zeit wird es dir immer einfacher fallen und der Spiegel wird zu deinem Begleiter und Freund.

Durch die Spiegelarbeit wirst du dir deiner Worte und Gedanken viel bewusster. Du wirst lernen, auf einer tieferen Ebene gut für dich zu sorgen. Sich selbst während des Tages kleine positive Botschaften zu senden, ist enorm wichtig. Je häufiger du den Spiegel nutzt, um dir selbst Komplimente zu machen, dir zu danken und um dir in schwierigen Zeiten Wertschätzung und Unterstützung zu schenken, desto tiefer und erfüllter wird deine Beziehung zu dir selber. Und diese Beziehung ist die wichtigste in deinem Leben. Wenn du mit der Spiegelarbeit beginnst, wirst du dir vielleicht am Anfang etwas albern vorkommen oder du denkst, es ist viel zu einfach. Oft sind es aber die einfachsten Handlungen, die am wichtigsten und wirksamsten sind. Und wenn du dich darauf einlässt, wirst du spüren, welche Kraft im Spiegel liegt.

So geht es:

Stelle dich vor deinen Badezimmerspiegel oder schaue in deinen Taschenspiegel.

Blicke dir in die Augen.

Betrachte dich.

Lass deinen Blick noch tiefer in deine Augen tauchen.

Schau dich so an, wie du einen Menschen anschaust, für den du bedingungslose Liebe empfindest.

Sprich dich mit deinem Namen an und sage dir, dass du dich liebst: Dein Name, ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.

Sage es ein zweites Mal und betone besonders die Liebe: Dein Name, ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich. Ich LIEBE dich, ich LIEBE dich wirklich.

Wiederhole die Affirmation ein drittes und viertes Mal.

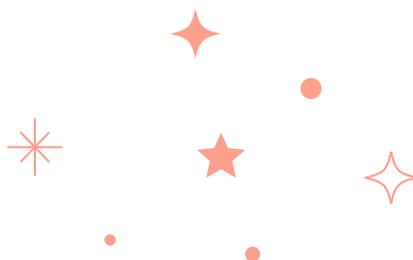
Stell dir vor, du würdest zu dir als Kind sprechen. Visualisiere dieses Kind im Spiegel. Und dann sprich die Affirmation ein weiteres Mal: Dein Name, ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.

Wie fühlt es sich an? Vielleicht fühlt es sich merkwürdig an, vielleicht kommst du dir albern vor oder dumm. Oder vielleicht fällt dir die Übung schwer. Vielleicht macht sie dich wütend oder traurig. Oft steigen bei der Spiegelarbeit tief vergrabene Emotionen auf. Wenn wir uns unserer Liebe bewusst werden, kann es sein, dass Schmerz und Trauer aus der Vergangenheit hochkommen. Egal, was du fühlst, es ist okay. Lasse alle Gefühle zu, ohne sie zu bewerten. Bei der Spiegelarbeit geht es um Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Notiere deine Gedanken und Gefühle.

Und wenn es für dich noch zu schwer ist, dir bei der Affirmation wirklich in die Augen zu schauen, dann fange mit einer leichteren Affirmation an: Dein Name, ich bin bereit, dich lieben zu lernen. Ich lerne jetzt, dich zu lieben.

Sag dir mindestens hundert Mal am Tag, dass du dich liebst. Mal laut mal, mal in Gedanken. Wiederhole die Worte jedes Mal, wenn du an einem Spiegel vorbei kommst oder dein Gesicht sich in einer Glasscheibe spiegelt: Dein Name, ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.

Übe gleich morgen nach dem Aufstehen. Und trage am besten einen Taschenspiegel bei dir, damit du dir den Tag über immer wieder in die Augen blicken kannst, um deine Affirmation zu wiederholen. Und denk daran, dieser Prozess braucht Zeit. Je häufiger und regelmäßiger du praktizierst, desto kraftvoller und tiefer die Wirkung.





Notizen

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.