

## Wiedergutmachung

### Brief an mich selbst

**Kehre nun den Brief an den anderen komplett zu dir selbst um.**

So wie du es aus der ersten Umkehrung von der Work kennst. Beispiel: Er hat mich verlassen. => Ich habe mich verlassen.

Es mag sich an manchen Stellen dann merkwürdig anhören. Doch schau mal, ob du im übertragenen Sinne die Umkehrung bei dir finden kannst.

So heißt es in diesem Beispielbrief: ... Ein Jahr lang bin ich trotzdem in meinem Leben geblieben ... Das heißt natürlich nicht, dass ich danach aus dem Leben geschieden bin. Da wäre es z.B. interessant zu schauen, wie sehr ich trotz der Umstände bei mir bleiben konnte. So etwas könnte da z.B. gefunden werden.

Und du brauchst auch nicht in allem einen 100 % Sinn für dich erkennen. Vertraue darauf, dass die Umkehrungen bei The Work wirken und du zu dir zurückholst, was zu dir gehört.

Dadurch fühlst du dich am Ende vollständiger, wieder mehr bei dir und wieder mehr mit dir verbunden. Also alles das, was Liebe ist.

#### **Beispiel:**

Meine Liebe,

ich habe mir keine Zeit gelassen, meine Trennung von der Frau, mit ich nach unserer Beziehung zusammen war, zu verarbeiten, weil ich unbedingt wieder mit mir zusammen sein wollte. Das tut mir aufrichtig leid, und ich bitte mich um Verzeihung.

Es tut mir sehr leid, dass ich damals nur mich selbst gesehen und nur darauf geachtet habe, was ich gerade brauchte, weil ich mich selbst sehr verloren fühlte. Es tut mir sehr leid, dass ich in diesem einen Jahr mich mit all meinem Stress und Aufgebracht sein

konfrontiert habe, weil ich von mir gesehen werden wollte und dadurch meine Liebe zu mir gar nicht sehen konnte.

Ich bin mir sehr dankbar für meine Frage: Wenn ich in meinen Augen so scheiße bin, warum will ich dann mit mir zusammen sein? Damit hatte ich mich auf mich selbst zurückgeworfen und mir wurde zum 1. Mal bewusst, mit welcher Selbstgerechtigkeit ich unterwegs war, weil ich mich einfach nicht gehen lassen wollte.

Ein Jahr lang bin ich trotzdem in meinem Leben geblieben und ich kann erst jetzt erkennen, welche tiefe Liebe ich damit ausgedrückt habe.

Ich habe es mir nicht möglich gemacht, dass ich mit mir wieder zusammenkommen konnte und das tut mir aufrichtig leid.

Ich habe einfach meine Bedürfnisse ignoriert, weil ich so sehr um mich selbst kreiste. Allein die Tatsache, dass ich mich in meinem Kummer an mich gewendet hatte, reichte mir aus, um von mir zu verlangen, wieder mit mir in Beziehung zu sein.

Ja, ich habe das von mir verlangt, weil ich mir so sehr gewünscht habe, dass ich mit mir alt werde und dafür bitte ich mich um Verzeihung, es tut mir aufrichtig leid.

Gerne möchte ich das für mich wiedergutmachen.

Ich liebe mich

Meine Jivana

**Auch hier ist die Umkehrung in „Ich liebe mich“ ganz wichtig.**

Spüre die Kraft dieser 3 Worte, lasse sie durch dich hindurchfließen. Und dann schau mal, was du findest, um es für dich wiedergutzumachen.