

Selbstliebe

Dankbarkeit

Als Wesen der Dualität sind wir geneigt zu werten

Positiv – Dankbar

Negativ – Ablehnend, Enttäuscht, Verärgert

Auch Negatives kann dem Neuen Platz machen, das dann positiv in unser Leben kommt.

Achtsamkeit

Alles und alle Gefühle um uns bewusst wahrnehmen ohne zu Werten

Positives – angenehme Gefühle

Negatives – Ablehnung, Enttäuschung, Wut, Aggression

Negatives ist meist unser Trigger aus dem Schatten

Akzeptanz

Es ist, wie es ist

Sobald wir versuchen unsere Umgebung zu ändern beginnen wir zu werten

Positives – akzeptiert

Negatives – verdrängt

Aufbau von Schatten

Toleranz

Es ist, wie es ist

Unser Leben und die Umstände bleiben wie sie sind

Nur wir können uns ändern und in ein neues Lebensumfeld kommen

Positives – fördert

Negatives – annehmen, das Bessere daraus machen

Sobald wir das erste Mal aus dem Negativen etwas Besseres machen schließt sich der Kreis und wir beginnen die nächste Schleife mit der Dankbarkeit.

Das Ergebnis jeder Schleife ist ein Stück Selbstliebe.