

**.Herzens Fluss - bewusst Seele sein.**



## **Scham**

**Wo und für was hast Du Dich geschämt?  
Was/Wem konntest Du nicht entsprechen?  
Hole alle Situationen hoch, wo Du dich geschämt hast.**

**Mach Dir Notizen dazu.  
Lese erst nachher weiter!**

**Erkenne nun, dass all die Scham mit der Erwartung der andern  
verbunden war.**

**Jede Scham ist ein nicht erfüllen von fremden Erwartungen.**

**Wessen Erwartungen waren es?  
Und welche?**

**Zum Beispiel; etwas noch nicht zu können, oder gewissen  
gesellschaftlichen Normen nicht zu entsprechen.**

**Oft mussten wir dann die Erfahrung einer Blossstellung machen.  
Dadurch fühlten wir uns wahnsinnig schlecht und erlebten auch ein  
Gefühl von Minderwertigkeit und Ausgrenzung.**

**Nicht genug gut zu sein, um mithalten zu können.  
Ausgeschlossen sein.  
Sehr schmerzhaft!  
Lass die Gefühle zu!**

Gehe nun in Deinem erwachsenen Ich zu Deinem inneren Kind.  
Nimm es in den Arm.  
Gib ihm Trost und Liebe.  
Sprich ihm Mut zu!  
Erkläre ihm alles - die ganze Situation!  
Gib ihm nun Tips, wie es beim nächsten Mal erfolgreich sein kann und  
seine eigenen Ziele erreicht.

Führe Ihm die Relation der Erwartungen der Andern vor Augen.  
Wie wichtig sind sie wirklich?

Überprüfe nun für Dich ganz genau, ob diese Erwartungen und  
Wertvorstellungen auch Deinen eigenen entspricht.

Werde Dir klar darüber, was DU als richtig empfindest.

Sei dir nun bitte selber treu!  
Stehe zu Deinen Werten.  
Stehe für Sie und damit für Dich ein!

Gehe dort in die Vergebung, wo Du Dir selber und Anderen wirklich  
etwas zu vergeben hast.  
Fühle die Vergebung!  
Fühle es!

Es darf wieder gut sein.

Und lerne etwas daraus - denn denn Du weißt ja - jeder <Fehler>  
ist ein göttliches Geschenk für Deine Evolution!

LOVE!