

## Mein VERSPRECHEN an mich selbst lautet:

Ich möchte mich, hiermit, von jetzt an erkennen, achten und lieben. Auch wenn der Weg, der vor mir liegt, nicht immer einfach ist. Ich werde Sonnentage und dunkle Tage erleben. Das ist das Mensch-Sein. Manchmal wird alles ganz klar erscheinen. Ich werde wissen, dass ich richtig bin, genauso, wie ich bin. Doch es wird vielleicht auch Momente der Verwirrung, des Zweifels und der Angst geben. Egal wie mir meine äußere Welt erscheint oder sich mein Inneres anfühlen mag – in der Stille und im Sturm – ich wähle, von nun an stets an meiner Seite zu sein. Ich will mir selbst die beste Freundin sein.

Ich schenke mir Nähe und Vertrauen. Ich gebe mir die Erlaubnis, mich bedingungslos zu lieben, meine Schöpferkraft und mein Potential voll zu leben.

Wie sehr habe ich mich nach mir gesehnt. Ich bin bereit, voll in mir zu Hause zu sein.

Heim zu kehren. Darum sage ich aus ganzem Herzen JA zu mir!

Ja, ich will mich, Melanie, lieben, mich achten und mir treu sein, solange ich lebe.

Ich verspreche mir selbst ein Leben der Freude und des Wachsens.

Ich verspreche, mir von nun an treu zu sein, in guten und in schlechten Tagen. Mich zu lieben und zu ehren solange ich lebe.

Ich werde ehrlich zu mir sein. Ich werde mich kennen lernen. Ich werde mich respektieren und mir vertrauen, mir helfen, mir zuhören und für mich sorgen.

Ich finde Frieden mit meinem Körper, meinen Gefühlen und meinem Verstand – genau so, wie ich bin.

Gleichzeitig werde ich mich selbst heraus fordern, ein wahrhaftiges und gutes Leben zu führen. Meinem Herzen zu folgen und neue Wege zu beschreiten. Mich und meine Familie bedingungslos anzunehmen und zu lieben.

Ich werde loslassen, was mir schadet und kultivieren, was mir gut tut. Ich werde mir und anderen Fehler vergeben – immer wieder, sanft und humorvoll. Die Verbundenheit erkennen und würdigen. Ich bin du – wir sind eins.

Ich bin bereit, mich selbst, die Welt und das Leben immer besser zu verstehen, so dass ich dem Leben und meinen Mitmenschen in Freude und Leichtigkeit dienen kann.

Indem ich die Liebe in mir bejahe, mein Erbe bewusst antrete, kann ich sie mit allen teilen. Indem ich vollständig in mir erwache, kann ich mich in allem wieder erkennen. Indem ich Frieden in mir finde, bringe ich Frieden in die Welt.

Wann immer ich in Versuchung gerate, mein Versprechen mir gegenüber zu vergessen, werde ich mich daran erinnern, und neue Kraft finden, es zu leben. Ich weiß, dass Schöpfergott und die geistige Welt mich stets dabei unterstützen und ich jederzeit um Hilfe bitten kann. Dies werde ich bewusst nutzen.

Ich beauftrage die Weisheit meines Unterbewusstseins und meiner Seele, mich klar und konkret zu lehren, was Selbstliebe bedeutet. Mir die Möglichkeiten sie zu erfahren und zu leben, stetig auf zu zeigen. Alles, was noch in mir heilen muss, darf jetzt auf eine sanfte Weise heilen.

Ich bin bereit, von heute an mein ganzes Wesen und mein ganzes Leben zu lieben. Meine Selbstliebe verwandelt mich in eine Quelle der Liebe und Inspiration für jedes Wesen, das mir begegnet. Möge meine Heirat mit mir selbst zum Wohle aller Wesen sein.

So sei es.

In großer Dankbarkeit und voller Liebe