

Arbeitsblatt: Vorwürfe loslassen und vergeben

Name: _____

Arbeitsblatt begonnen am: _____

Vorwürfe, die wir anderen vorwerfen, andere anklagen oder die in uns gären sind eine enorme Belastung unseres Seins, weil sie durch die Kraft der Gedanken die geistige Ursache sind für allerlei Übles, was uns im Außen begegnet. Solange wir bewusste oder unbewusste Vorwürfe in uns tragen, können wir mit unserm Herz nicht optimal unsere Umgebung erhellen, was wiederum zur Folge hat, dass auch unsere Umgebung nicht liebevoll auf uns reagiert.

Nehmen Sie sich darum für diese Auflösungsarbeit an Ihren Vorwürfen Zeit. Tragen Sie einfach, wann immer Sie einen Vorwurf aussprechen oder in sich entdecken, diesen sofort in die Liste ein. Und sprechen oder denken Sie regelmäßig die Auflösungs- und Vergebungssätze in den anderen Spalten.

Vorwurf (Notieren Sie hier alle Vorwürfe, die Sie in sich finden. Wann immer Ihnen ein Vorwurf bewusst wird, einfach sofort hier notieren.)	Loslasssatz (Einen Satz formulieren in der Art: „Ich lasse den Vorwurf ... gegen ... los“)	Vergebungssatz (Einen Satz formulieren, beispielsweise in der Art: „Ich vergebe ... dass er/sie ... getan hat“)

Vorwurf

(Notieren Sie hier alle Vorwürfe, die Sie in sich finden. Wann immer Ihnen ein Vorwurf bewusst wird, einfach sofort hier notieren.)

Loslasssatz

(Einen Satz formulieren in der Art:
„Ich lasse den Vorwurf ... gegen ... los“)

Vergebungssatz

(Einen Satz formulieren, beispielsweise in der Art:
„Ich vergebe ... dass er/sie ... getan hat“)