

# Fokussiere Liebe statt Angst und Schuld

Durch innere Transformation zum inneren Frieden finden

## Im Pol der Angst bin ich ...

### abgespalten/getrennt von

- meinen Gefühlen
- meinen Bedürfnissen
- meinem Körper
- anderen Menschen
- der Natur
- der inneren Führung meiner Seele

### in der Identifikation mit

- meinen Ideen / Konzepten / Gedanken
- meinem Körper
- meinen Emotionen
- meinem Besitz
- meiner Rolle

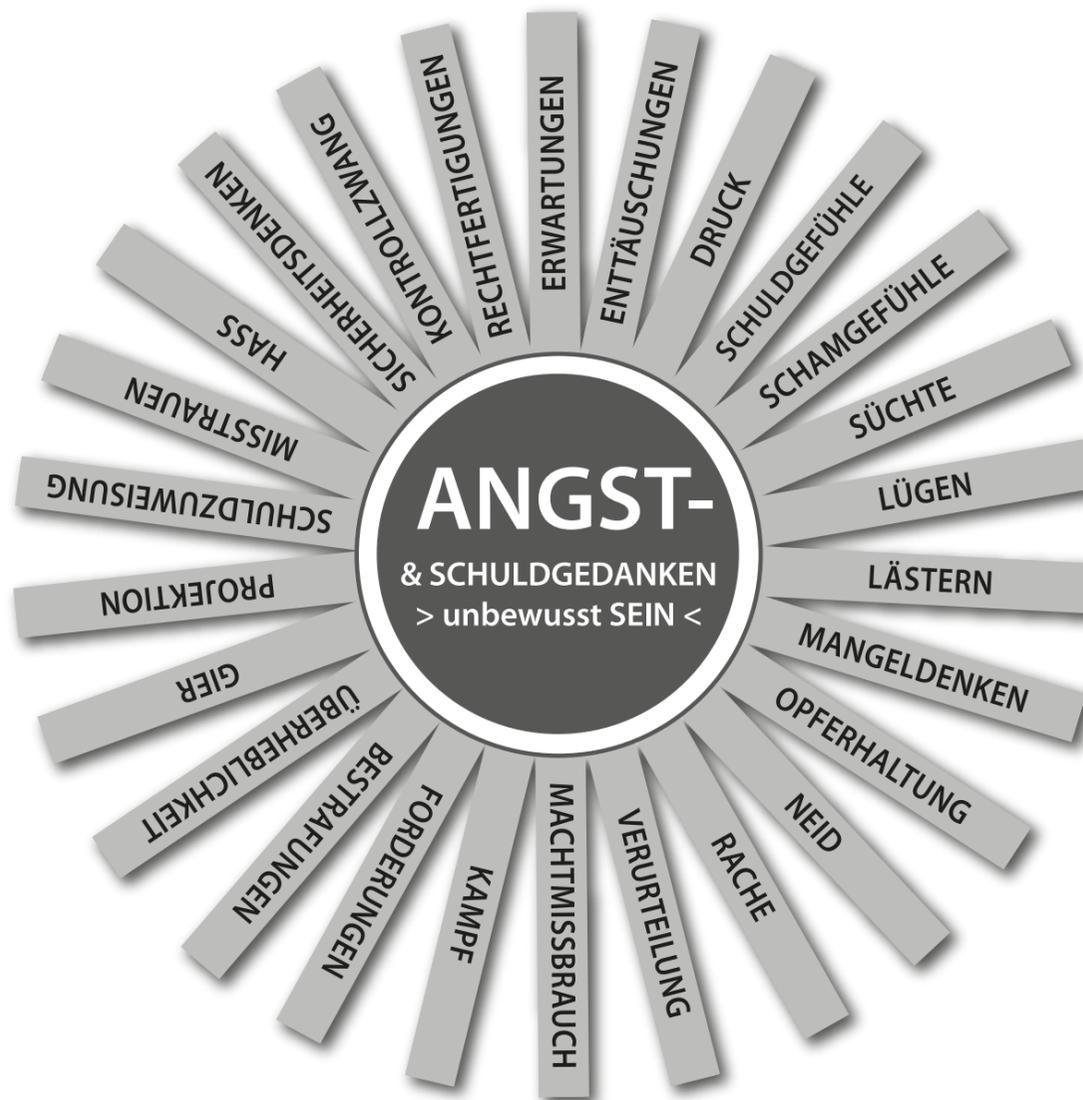
## Im Pol der Liebe bin ich ...

### verbunden mit

- meinen Gefühlen
- meinen Bedürfnissen
- meinem Körper
- anderen Menschen
- der Natur
- der inneren Führung meiner Seele

### frei von

- moralischen Urteilen
- Identifikationen
- Begierden
- Negativität
- Anhaftung



Die innere Transformation führt über ...

- **Bewusstheit kultivieren**  
im Jetzt präsent sein / Gedanken beobachten / wirklich zuhören
- **Eigene Muster durchbrechen**  
Arbeit an Widerständen & blinden Flecken
- **Verantwortung übernehmen für**  
jeden Gedanken, jedes Wort, jede Tat
- **Vertrauen & Vergeben**  
sich, anderen, dem Leben

focus  
mentoring



© Tonja Bruckhaus / inspiriert durch „Ein Kurs in Wundern“

Wer möchten Sie sein? Welcher Pol soll Ihr Leben bestimmen? Sie treffen in jedem Moment die Wahl aufs Neue.  
Das Leben und Ihre Mitmenschen sind Ihre Lehrer. Stellen Sie sich ihnen!