

Agenten-Mantras

Die Agency-Mantras drücken einige Wahrheiten über Selbst-Agency oder Selbstkontakt aus. Man kann sie im Sinne von positiven Affirmationen gebrauchen. Wie immer ist der Körper unsere Richtschnur: spüren wir im Körper, dass diese Botschaften für uns stimmen? Öffnet sich unser Körper, lassen uns die Mantras tiefer atmen etc. ?

Achte darauf, bei welchen Mantras der Körper sich verschliesst, „nein“ sagt, und frage dich, welche Gedanken und Vorstellungen mit diesem Nein verbunden sind. Mache dir auch bewusst, dass du mit dem Festhalten an diesem Nein und den zugehörigen Ideen dir selbst dein Leben schwer machst.

1. Ich bin nicht schlecht oder böse und ich habe nichts Falsches gemacht.
2. Ich bin nicht schlecht, weil ich meine Mutter (Vater, Schwester, Bruder etc.) nicht retten(helfen) oder heilen konnte.
3. Ich bin nicht schlecht, weil ich nicht bewirken kann, dass es (dir)..... besser geht.
4. Ich bin nicht egoistisch, wenn ich an mich denke oder in meinem eigenen Interesse handle.
5. Ich habe das Recht auf meinen eigenen Körper, auf meine eigenen Körpersignale, auf meine eigene Zahnbürste, auf meinen eigenen Raum.
6. Ich habe ein Recht auf meine eigenen Gefühle, Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse, und ich habe ein Recht darauf, diese zum Ausdruck zu bringen.
7. Ich habe weder die Macht noch die Kontrolle über das Leben anderer.
8. Ich bin nicht verantwortlich für das Wohlergehen anderer.
9. Ich kann niemanden stabilisieren oder heilen. Mir wurde beigebracht, dass ich diese Kräfte hätte. Das ist jedoch eine Lüge, die ich mir nun selbst erzähle.
10. Wenn ich Verantwortung für das Wohlergehen anderer übernehme und ihre Gefühle verändern will, dann ist das ein Übergriff, eine Anmassung und eine Invalidisierung des anderen.
11. Als Agent schwäche ich nicht nur jene, denen ich helfen will, sondern auch mich selbst
12. Ich werde mich selbst nicht verlassen, v.a. dann nicht wenn ich meine eigene Unterstützung am meisten brauche.
13. Ich muss von niemandem abhängig sein oder auf jemanden warten, um mein eigenes Leben zu leben.
14. Das ist keine Krise, nur meine Agentengewohnheit macht mich dies glauben.
15. Agententum ist nur eine Gewohnheit, die ich nicht fortzusetzen brauche.
16. Ich habe ein Recht auf mein eigenes Innenleben, meine eigenen Gedanken, Hoffnungen und Träume.
17. Ich bin nicht schlecht, wenn ich niemandem davon erzähle.
18. Ich habe ein Recht mich gut zu fühlen und bin deswegen nicht hochnäsig, eingebildet, narzisstisch, egoistisch oder grandios.
19. Ich habe das Recht auf meine eigene Seele, mein eigenes Schicksal, meine eigene persönliche Kommunikation mit Gott, auch wenn andere damit nicht einverstanden sind.
20. Nur in meinem Körper spüre ich den Unterschied zwischen Agententum und wirklichem Mitgefühl..
21. Das Ende des Agententums ist nicht das Ende der Liebe. Ganz im Gegenteil: Es ist der Anfang der Liebe.