



Versprechen

*Hiermit verspreche ich mir,
liebvoll bei mir zu stehen.
Ich verspreche mir,
mir zu lauschen und
mich anzuerkennen.
Ich verspreche mir,
meinen Schmerz zu achten
und meinen Kummer zu würdigen.*

*Ich verspreche mir,
meine Tiefe zu umarmen
und meine Tränen zu trocknen.
Ich verspreche mir,
sanft auf mich zu schauen
und mir zu vergeben.
Ich verspreche mir,
ehrlich zu mir zu sein
und meinem Herzen zu folgen.*

*Ich verspreche mir,
mir zu geben was ich brauche.*

*Ich verspreche mir,
mich zu behüten und
meine Grenzen zu wahren.
Ich verspreche mir,
mich nicht mehr zu verlassen
und mir treu zu sein.
Ich verspreche mir,
mich zu halten und zu wiegen.*

*In der Verbindung mit mir spüre
ich Frieden und Heilung. Ich wähle
die Freude, die Fülle und den Mut
vollständig zu leben.*

*Ich segne meinen Weg und danke
mir. Ich stehe bei mir.*

*Ich entscheide mich bewusst hinaus
zu gehen, zu leben, zu genießen
und zu feiern, dass ich bin.*

©Alexandra Thoese



Versprechen

Hiermit verspreche ich mir,
liebervoll bei mir zu stehen.
Ich verspreche mir,
mir zu lauschen und
mich anzuerkennen.
Ich verspreche mir,
meinen Schmerz zu achten
und meinen Kummer zu würdigen.

Ich verspreche mir,
meine Tiefe zu umarmen
und meine Tränen zu trocknen.
Ich verspreche mir,
sanft auf mich zu schauen
und mir zu vergeben.
Ich verspreche mir,
ehrlich zu mir zu sein
und meinem Herzen zu folgen.

Ich verspreche mir,
mir zu geben was ich brauche.

Ich verspreche mir,
mich zu behüten und
meine Grenzen zu wahren.
Ich verspreche mir,
mich nicht mehr zu verlassen
und mir treu zu sein.
Ich verspreche mir,
mich zu halten und zu wiegen.

In der Verbindung mit mir spüre
ich Frieden und Heilung. Ich wähle
die Freude, die Fülle und den Mut
vollständig zu leben.

Ich segne meinen Weg und danke
mir. Ich stehe bei mir.

Ich entscheide mich bewusst hinaus
zu gehen, zu leben, zu genießen
und zu feiern, dass ich bin.

© Alexandra Thoese