

*Heute, am 27.1.2013*

*hier in Wien 12., Balancia*

*gehe ich noch einmal ganz frisch und bewusst eine heilsame, liebevolle, lebendige Beziehung mit mir selbst ein.*

*Mein Versprechen an mich selbst lautet:*

*Ich möchte mich von jetzt an erkennen, achten und lieben. Es ist möglich, dass der Pfad, der vor mir liegt, nicht immer einfach zu finden ist, dass es Höhen zu erklimmen und Täler zu durchschreiten gilt und dass ich auch durch öde Gegenden kommen werde. Doch gleich, wie es um mich herum oder in mir aussieht, wie dunkel oder hell, klar oder verwirrt, ich wähle, von nun an stets an meiner Seite sein.*

*Ja, ich will mich lieben, mich achten und mir treu sein, solange ich lebe. Ich verspreche mir selbst ein Leben der Freude und des Wachstums.*

*Ich verspreche, mir von nun an treu zu sein, in guten und in schlechten Tagen, in Reichtum und Armut, in Gesundheit und Krankheit mich zu lieben und zu ehren, solange ich lebe.*

*Ich nehme mich liebevoll an, wie ich bin. Ich respektiere mich und vertraue mir, ich höre mir zu und Sorge für mich, ich gehe wertschätzend mit mir um und bin ehrlich zu mir.*

*Ich werde alles erlernen, was es braucht, um mich wirklich zu lieben.*

*Ich finde Frieden mit meinem Körper, meinen Gefühlen und meinem Verstand – genau so, wie ich bin. Gleichzeitig fordere ich mich selbst heraus, ein kühnes, ein waches, ein gutes Leben zu führen.*

*Ich gestalte mein Leben auf eine mir würdevolle Weise. Ich verzeihe mir meine Fehler – immer wieder, sanft und humorvoll. Ich bin bereit, mich selbst, die Welt und das Leben besser zu verstehen, so dass ich dem Leben und meinen Mitmenschen in Freude dienen kann.*

*Wann immer ich in Versuchung geraten sollte, mein Versprechen mir selbst gegenüber zu vergessen, werde ich mich daran erinnern und neue Kraft finden, es zu leben.*