

GUT GENUG: Wie dein „ich bin nicht gut genug“ dich killt

für dein „ich bin wundervoll“ ❤️

Hier ist deine BSFF-Korrekturliste. Ich wünsche dir damit heilsame Erfahrungen, Freude und Wachstum.

1. UB, verdopple meine Fähigkeit, mich zu erden und mit dem Herz der Erde zu verbinden <>.
2. UB, verdopple meine Fähigkeit, mich zu himmeln und mit der Quelle/dem Universum/Gott/dem Schöpfer ... zu verbinden <>.
3. Ich lade meine Seele ein, vollständig in mich einzutreten <> bis ganz tief innen und gleichzeitig alle meine Energiekörper auszufüllen <>.
4. Ich bitte meine Seelenfamilie, mich bei dieser Erfahrung zu begleiten und zu ermutigen und mir mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und ich erlaube mir, mich bewusst in diese Verbindung mit meinen Seelengeschwistern hineingleiten zu lassen mit euch, die ihr seid wie ich bin und ich bin wie ihr seid - so sei es <>.
5. Ich ermächtige mich, mein volles Schöpferpotential anzuwenden <> jetzt! <>.
6. Ich wähle, frei und offen zu sein für neue Erfahrungen <> und ich vertraue darauf, dass ich meinen Weg gehe <> sicher und geleitet <>.
7. UB, die Angst nicht gut genug zu sein, ist eine Ablenkung <> und dies behandle jetzt auf der tiefstmöglichen Ebene <>.
8. Ich anerkenne: Da, wo meine Angst ist, die Angst, nicht gut zu sein, nicht gut genug zu sein, genau dort wartet mein nächster Wachstumsschritt auf mich <> und ich entscheide, dass ich mich von dieser eigenen oder übernommenen Angst, nicht gut genug zu sein, nicht beeindrucken lasse <>.
9. UB, wo die Angst mit diesem gut-genug und nicht-gut-genug ist, ist unser Potential <> und ich wähle, über die Angst drüber zu gehen <> oder drumherum zu gehen <> oder untendurch zu tunneln oder <> es zu überfliegen oder sonst was <> kümmere dich drum <>!
10. UB, finde den Moment, die erste Situation <> und dann die Ursache <>, als ich angefangen habe zu glauben, dass ich zu dumm bin <> dass ich zu klein bin <> dass ich unfähig bin <> dass ich falsch bin <> und behandle alle Gefühle, alle Gedanken, alle Körperwahrnehmungen und alles, was ich aus meinem Umfeld und aus dem Kollektiv aufgenommen und für wahr befunden habe <>.
11. UB, und jetzt finde die erste Situation <> und dann die Ursache <>, als ich aus dem "du bist dumm" <> „du bist nicht gut genug“ <>, „du kannst das nicht“ und ähnliches, als ich daraus das „ich bin dumm“ <>, „ich bin nicht gut genug“, „ich kann das nicht“ <> „ich bin falsch“ <> gemacht habe und mache diesen Schritt der Übernahme der Beurteilungen, Verurteilungen, Bewertungen, Ansichten und Zuschreibungen sofort rückgängig <> und behandle in einem Durchgang alle Erfahrungen, alle Situationen, alle Gedanken, wo ich dem aufgesessen bin und es gegen mich angewendet habe <> wo ich aus allen du-bist-Zuschreibungen selbst die ich-bin-Übernahmen gemacht habe <> und immer noch mache <> und damit ist jetzt Schluss <> korrigieren! alles! sofort! <> und ersetzen durch Licht und Liebe <>.
12. UB, nimm den Schleier des Vergessens von mir und heile bis in jede Zelle hinein alle Verletzungen, als nicht gut genug abgestempelt worden zu sein <> unabhängig von Raum und Zeit und erhöhe mit jeder Minute meine Klarheit, meinen Fokus und meine Hingabe zu mir und dem Fluss des Lebens <Codewort>.
13. UB, ersetze überall in meinen Zellen die Information „ich bin falsch/du bist falsch“, „ich bin nicht richtig/du bist nicht richtig“, „du bist anders, komisch etc. und das ist schlecht“ <> durch die Botschaft für alle meine Zellen und mein komplettes System: ich bin richtig, ich bin Licht, ich bin <>. Und lösche alle Backups, Kopien, Sicherheitssysteme und infoenergetische Abdrücke der alten Programmierungen und lege neue Kopien an mit „ich bin bedingungslos geliebt“, „ich liebe mich bedingungslos“ und „ich BIN“ <>.
14. UB, erneuere meine Erkenntnis meines Daseins <>.

15. UB, öffne meine nächsten Entwicklungs-Themen für die Korrektur und Ablösung und löse dann stückweise, scheinbar alles aus meinem System heraus, was mir nie gehörte und auch all das, was zu mir gehört, mir aber nicht mehr dienlich ist <>.
16. UB, korrigiere alle Situationen, in denen ich bewusst oder unbewusst mich selbst abgewertet habe, anstatt mir Mut zu machen und mich als kraftvolles Wesen wahrzunehmen. Löse diese Resonanz auf der tiefsten Ebene in mir auf <>.
17. UB, korrigiere alle Situationen, in denen ich bewusst oder unbewusst Andere abgewertet habe, anstatt ihnen Mut zu machen, um sich als kraftvolles Wesen wahrzunehmen. Löse diese Resonanz auf der tiefsten Ebene in mir auf <>.
18. Ich lasse jetzt meine Muster der Härte, Selbstkritik, Selbstherabsetzung und des Grundgefühls, nicht gut genug zu sein vollständig los. Jetzt <>! Und beende die Strukturen der Selbstkritik in meiner Halswirbelsäule, in allen Brustwirbeln, Schilddrüse, Solarplexus und im Bauchraum, löse es rückstandsfrei auf, danke <>.
19. UB, löse in den Wirbeln HW 1-7, BW 1-6, BW 7-12 und LW 1-5 die Muster und Strukturen ab wie Mangel, nicht gut genug zu sein und nicht zugehörig zu sein <> und regeneriere meine Nerveninformationen und Nervenimpulse <>.
20. UB, ich betrachte mich selbst neutral und wertfrei <>.
21. Das Gefühl, für alles und jeden verantwortlich zu sein, ist Arroganz <> UB, behandle diese Arroganz auf der tiefstmöglichen Ebene und im Einklang mit meiner Seelenrolle und meinem aktuellen Seelenalter <>. Jeder ist Schöpfer seines Lebens und das geht mich nichts an <>.
22. UB, korrigiere alle Muster in mir, in denen ich aufgrund meiner eigenen Selbstkritik und Selbstabwertung, sowie fremder Kritik als Ausgleich den Weg von Anstrengung, Leistungsbereitschaft und Aufopferung gewählt habe <> und den selbstzerstörerischen Weg, anders sein zu wollen um des Andersseinwillens <>. Korrigiere restlos alle Anstrengungsmuster und alle Muster, zu gefallen und andere zu retten in mir bis zur allertiefsten Ebene und lösche alle Informationen auf meiner DNA und in meinem Zellbewusstsein <> und ersetze sie durch eine Riesen-Riesen-Riesenportion an Selbstliebe und Selbstakzeptanz <> und die innere Gewissheit, dass ich gut bin, wie ich bin <> einfach so, weil ich da bin und atme <> mehr braucht es nicht <>.
23. UB, heile die Angst in mir vor meiner eigenen Größe <> und die Angst, mich in meiner eigenen Größe zu leben <>.
24. UB, gleichzeitig lasse ich beim Anderen, dass er sich durch meine eigene Größe unzulänglich fühlt und gehe gleich-gültig im Sinne von ich bin gleich-gültig= gleich-wertig in meine Größe <> und das fühlt sich einmalig gut an <>.
25. UB, entferne mein Mangelgefühl nicht gut genug zu sein aus meinem Herzchakra und ich entscheide mich, dass ich ab sofort immer und jederzeit mit Leichtigkeit in die Selbstliebe gehe <>.
26. UB, wann immer ich versuche, durch übermäßige Anstrengung, Selbstkritik und Rettungsaktionen einen inkarnativen Ausgleich zu schaffen <> alte Schuld zu begleichen <> alte Scham zu mildern und immer wieder daran scheitere <> sendest du mir das göttliche Wissen, dass ich mit dieser Selbstbestrafung heute keine karmische Altlast begleichen kann <>. Und ich erkenne, dass es nichts zu vergeben und zu verzeihen gibt <>.
27. UB, unternimm ab sofort alle kleinen und großen Schritte und Veränderungen aus dem harten Mangelgefühl, nicht genug zu sein heraus <> in das Erkennen und Annehmen meiner Großartigkeit <> in das Erkennen, dass ich wundervoll bin <>.
28. UB, ich nehme meine Macht zurück, die ich anderen über mich gegeben habe, als ich ihnen die Macht gab, mich als ungenügend abzustempeln, weil ich nicht ihren Vorstellungen, Ansichten, Erwartungen und ihrem Bild entsprach, als ich nicht das Abbild werden wollte, das sie mir vordefiniert haben und immer noch zuschreiben <> und stattdessen anerkenne ich mich selbst in all meiner Liebe, Einmaligkeit und in meiner Göttlichkeit <> ich bin wundervoll <>.
29. UB, ich mag mich selbst <> und ich stelle mich selbst ins rechte Licht und lebe meine Potentiale <> und meinen Seelenauftrag <> und ich kann das, weil ich es will und ich will es, weil ich gut genug bin, all das und mehr zu leben <>.
30. UB, lösche sofort und unwiderruflich, dass ich ständig oder oft <> laut oder in Gedanken <> an mir rumkrittelt <> und nie mit mir zufrieden bin <> und immer wieder dem automatischen Gefühl,

- dass ich nicht gut genug bin, aufsitze <> obwohl ich weiß, dass ich mich damit selbst bescheiße und mir alte Lügen immer und immer wieder erzähle <>.
31. Ich entscheide, dass ich gut genug bin, wenn ich mein Bestes gebe und wenn ich bewusst oder unbewusst meinem Seelenplan folge <> und ich wähle, dass ich in diesem Leben, in diesem Körper bin, um ganz leicht, liebevoll, selbstverständlich meinem Seelenplan folge und ich wähle, mich zu lieben, wie ich bin <> ich kann gar nicht anders <>.
 32. Ich soll so <>.
 33. Ich bin gut, wie ich bin <> einfach so <> hey, wie verrückt ist das denn, ich bin genug, einfach weil ich bin <> ich BIN <>.
 34. Ich entscheide mich, dass ich richtig bin, wie ich bin <> ich bin perfekt <> jede Zelle in mir ist perfekt und schwingt in perfekter Harmonie, ganz leicht und einmalig gut <>.
 35. Ich anerkenne, ich kam auf die Welt und bin in der Welt und ich habe alles bereits in mir und ich erlaube mir ab jetzt, alles das auch wirklich wirklich zu leben und mich auszudrücken als die Person, die ich bin, gemäß meinem Seelenalter <> und ich bin offen dafür, dass mein Umfeld – wenn ich mit mir im Reinen bin – dass dann mein Umfeld mir alle Abweichungen, alles Anderssein ganz selbstverständlich zubilligt <> ich bestimme, meine Wahl bestimmt, wie mein Umfeld reagiert <>.
 36. UB, alles zerschreddern, löschen, ausradieren, alles, was ich getan habe um zu funktionieren statt mich in meiner vollen Freude und Einmaligkeit anzunehmen <>.
 37. Ich wähle, mich rauszunehmen aus dem, was die Mehrheit definiert, glaubt, macht und mir zuschreibt, von mir erwartet <> und ich steige aus aus diesen Jung-Seelen-Zuschreibungen in Liebe und Achtung, liebevoll und konsequent <> ich muss gar nichts <>.
 38. Ich höre auf danach zu suchen, warum ich falsch bin <> wie falsch ich bin <> und ich fokussiere mich auf Freude, Leichtigkeit, Zufriedenheit und den Glauben an mich und meine Wirkung <>.
 39. Ich wähle, zufrieden zu sein und mich zu achten als die oder der, wer ich bin <>.
 40. Ich wähle, der Beitrag zu sein, der ich tief in meinem Herzen und noch tiefer in meiner Seele sein will <>.
 41. UB, wenn es mich betrifft, dann zeige mir Wege und Möglichkeiten, das Trauma meiner Vorfahren zu heilen, das Trauma, das in meinem Ahnenfeld von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurde und bereits bei mir angekommen ist, zeige mir, wie kann es möglich sein, dass ich meine selbst gewählte Aufgabe lösen werde zum Wohle aller <>.
 42. Ich verzeihe mir, dass ich mich verraten habe, um geliebt, bemerkt und gesehen zu werden <> und ich erkenne in Liebe an, dass ich mein Bestes gegeben habe und das ist genug <> und ich erkenne in Liebe an, dass mein Vater und meine Mutter ihr Bestes gegeben haben und das ist genug <>. Das kann jetzt heilen <>.
 43. UB, heile alle Programme in mir, die ich mir eingerichtet habe, um die Bedürfnisse anderer immer für wesentlicher, existenzieller und wichtiger zu bewerten als meine eigenen Bedürfnisse <> und mich zuständig und verantwortlich zu fühlen für die Befriedigung der Bedürfnisse aller Menschen <> außer meiner eigenen <> und das ersetze ich jetzt durch bedingungslose Selbstliebe, jeden Tag ein bisschen mehr <>.
 44. UB, ich entscheide mich: Wann immer ich sehe, höre, spüre oder sonstwie wahrnehme, dass jemand anderer leidet, gehe ich in die Achtung vor diesen Menschen und sende ihm innerlich aus ganzem Herzen die Botschaft „ich achte dein Schicksal“ <>.
 45. Ich bewege mich mit Leichtigkeit, liebevoll und achtsam auf mich zu und ich beanspruche diesen Raum für mich <>. Ich bin unverletzlich in meinem Kraftfeld <>.
 46. UB, ich gebe mir die Erlaubnis und den Auftrag, mein Leben jeden einzelnen Tag von mir in seiner ganzen Tiefe und vollkommen Schönheit zu leben <>.
 47. UB, lasse jetzt mit Leichtigkeit blockierendes Altes endgültig und unwiderruflich los <>, schaffe stattdessen Raum für großartiges Neues <> und ich säe wie von selbst ununterbrochen das, was ich in meiner Zukunft ernten und leben werde <> ich manifestiere jetzt meine positive Zukunft <>.
 48. UB, wo es dir möglich ist, entferne alle Erlebnisse, Vorstellungen und Muster meines Vaters und meiner Mutter sowie auch aller meiner Vorfahren <> und reinige das Erbe meiner Ahnen, diese Unmenge von Dingen in meinem Zellgedächtnis die nicht zu meinem göttlichen Wohle sind <>.
 49. Ich bin bereit, mehr zu sein als bin <> und in meine Wahre Größe zu gehen <>.

50. Und dann bitte ich die Geistige Welt/das Universum/Gott/die Quelle, sämtliche Verstrickungen, Muster, Einschränkungen, Blockaden, Krankheiten und Leiden, die ich noch von meinen Vorfahren in meinen Zellen trage, jetzt vollständig ins Licht zu schicken und wenn möglich und erforderlich ist, geheilt werden soll <> und ich bitte auch darum, alle Speicher- und Sicherungskopien, infoenergetischen Abdrücke, Auswirkungen und Nebenwirkungen zu entfernen <>. Danke.
51. UB, und jetzt korrigieren, heilen und entkoppeln alles, wo ich mich selbst bewertet, verurteilt, abgewertet habe <> oder andere mich bewertet, verurteilt, abgeurteilt haben <> und wo ich in früheren Leben dafür bewertet, verurteilt, getötet, ausgegrenzt, gefoltert, verstümmelt, umgebracht wurde für das, was ich kann <> und bin <>. Und ersetze dies jetzt durch die reine Energie der Liebe, mich selbst bedingungslos anzunehmen, wer ich bin, wie ich bin, dass ich bin <> ich bin <> ich bin alles <> ich bin alles schon <>.
52. Ich liebe mein Leben aufrichtig <> und ich bin glücklich <> und ich erinnere mich daran: mein Selbst-Vertrauen ist nicht im Außen <> mein Selbst-Vertrauen liegt in mir <>.
53. UB, wir machen ab jetzt bewusst einen positiven Unterschied in dieser Welt <> und das erzeugt ein nachhaltig gutes Gefühl für mich selbst <>.
54. UB, erhöhe meine Frequenz kontinuierlich auf 250 für Vertrauen <> und 350 für Akzeptanz und Vergebung <> und auf 540 für Freude und bedingungslose Liebe <>.
- 55. UB, verdopple jede Verbesserung in meinem Leben und gib diese Information jedes Mal sofort in alle meine Zellen <> lebendig, hell und in höchster Frequenz <> und ich halte, ankere und schütze diese Frequenz, so dass ich auf ihr beim nächsten Mal aufbauen kann <>.**
56. UB, wenn ich eine Reife Seele bin, sortiere alles gemäß meinem Seelenauftrag und meinem Seelenalter, so dass ich alles erforschen, einordnen, verstehen und assimilieren kann <> und dass ich alles aktiv und auf die mir entsprechende Art und Weise angehen und dadurch optimal wachsen und reifen kann, im Vertrauen auf mich und diese Inkarnation und dass ich mich mit allen Lektionen unabhängig von Raum und Zeit verbinde <>.
57. UB, wenn ich eine Alte Seele bin, hilf mir, meine Energie, meinen Ausdruck, meine Erkenntnis, mein Sosein in meiner authentischsten Form zu gestalten, zu erkennen und die Wirklichkeit anzuerkennen <> und bring mich wie von selbst in die Verbindung mit mir selbst, dem großen Ganzen und in mein Geschehen lassen <> auf dass ich wirksam sein kann für mich und das Feld <> auf dass ich den Fluss des Lebens zwischen mir und der Gemeinschaft und zwischen der Gemeinschaft und mir fühlen und gestalten kann und dass ich all das nutze und gestalte, wie es meinem Seelenalter, meiner Seelenrolle und dem Ziel meiner Seelenfamilie dienlich ist <>.
58. UB, und wann immer ich „gut genug <Codewort>“ denke oder sage und mein Bändchen - bei welchem Thema auch immer - schnalzen lasse, es anfasse, es ansehe oder an mein Bändchen denke, korrigierst du diese Korrekturliste „GUT GENUG: Wie du dich akzeptierst und ein gutes Gefühl für dich entwickelst <>.
59. Und ich entscheide mich, mein ich-bin-wundervoll aus ganzem Herzen zu leben <> in dieser Zeit <> in diesem Körper <> bei meiner Seele <>. Danke.

Erleuchtung	700-1000	UB, diese Frequenzen immer mal wieder als Information in mein System geben <>
Frieden	600	UB, diese Frequenzen immer mal wieder als Information in mein System geben <>
FREUDE, BEDINGUNGSLOSE LIEBE	540	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen und halten auf 540 und mehr <>
Liebe	500	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Vernunft, Verständnis	400	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Akzeptanz, Vergebung	350	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Optimismus, Bereitwilligkeit	310	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Neutralität, Vertrauen	250	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Wahrheit, Mut, Integrität	200	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Stolz, Verachtung	175	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Wut, Ärger	150	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Angst, Angstlichkeit, Zweifel	100	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Kummer	75	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Hoffnungslosigkeit, Apathie	50	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Schuld	30	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Scham, schämen, Selbstverachtung	20	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>

© Wera Nägler

Die Ebene des Bewusstseins nach Dr. David R. Hawkins

Die Ebene des Bewusstseins nach Dr. David R. Hawkins. Er unterteilt in den 1980er Jahren seine Art „Stufen des Bewusstseins“. Damit ordnet er Personen, Konzepte und eben auch Emotionen Werte zwischen null = total Bewusstlos und 1000 = höchste von Menschen erreichbare Bewusstseinsstufe zu.