Der nächste Schritt: Von der romantischen Traumvorstellung zur bewussten Liebe von Wesens-Kern zu Wesens-Kern

Die sieben Schritte für Wohlbefinden, Heilung und Erfüllung in unseren Beziehungen

- 1. Die innige, tiefe Liebe zu uns selbst.** Uns jeden Tag Gutes tun. Jeden Tag Körper, Gedanken, Gefühle und unser Wesen lieben, stärken und ausrichten. Tägliche Praxis. Die Liebesbeziehung zu uns selbst als Grundlage für ein sinnvolles, sinnliches und glückliches Leben. Wer bin ich und was will ich? Aus deinem Wesen heraus dein Leben genießen.
- 2. Gemeinsam schöne Dinge erleben.** Eine Kultur der Lebensfreude, das Erschaffen, das gemeinsame Erleben schöner Dinge. Das Leben auch in der Zweisamkeit genießen.
- 3. Die gemeinsame Körperlichkeit, Sinnlichkeit und Sexualität erleben und genießen,** so dass sich beide Partner geachtet, gewürdigt und beschenkt fühlen (keine Kritik, keine Vorwürfe, keine Vergleiche, keine „Umerziehungsmaßnahmen“).
- 4. Eine weise, kreative und gewaltfreie Kommunikation erlernen und praktizieren.** Das Kommunikationsmodell erforschen: Situation (Trennung von Beobachtung und Bewertung/ Interpretation) – Gefühl – Bedürfnis – Bitte. Verinnerlichen: Die entscheidenden 4 Sekunden!!! Zu wissen: Ich habe die „Ehre“, die wunden Punkte meines Partners/meiner Partnerin zu berühren. Und das ist es dann auch schon. Der Schmerz ist älter und er darf sich jetzt zeigen, um endlich zu heilen (der Abschied aus der Spirale von Angriff, Schuld, Rechtfertigung, erneutem Angriff und der Eskalation). Schritt für Schritt lernen für eine kleine Zeit in den „Schuhen“ des anderen zu gehen und die Welt unserer Geliebten kennen zu lernen, bevor wir antworten!
- 5. Die Beziehung als gemeinsames Heilungsgefäß erleben.** Zu wissen: jeder Partner/jede Partnerin, jede Säule trägt die Verwundung aus der Vergangenheit in sich. Die erlösende Erfahrung: Ich darf mich mit allen meinen wunderbaren und verletzlichen Seiten zeigen. Die Freude, ein Gegenüber zu haben, das so wach ist und unseren gezeigten Schmerz nicht auf sich bezieht (in den eigenen Schmerzkörper zieht). Ich kann mich zeigen mit meinen schmerzhaften Kindheits- und Beziehungserfahrungen und werde darin verstanden, gesehen, gehört und gefühlt. Die beglückende Erfahrung: Auch damit bin ich geliebt! Die erlösende Erfahrung: Liebe heilt und ich erlebe wie der alte Schmerz und die alten, manchmal uralten Prägungen heilen.
- 6. Die Nähe und die wachsende Intimität genießen.** Rituale der Dankbarkeit und der gelebten Liebe sich gegenseitig schenken. Die Reife, uns darüber ganz klar zu sein: Du bist mein Praxistest, wie tief ich fähig bin, bewusst zu lieben.
- 7. Eine gemeinsame geistig-spirituelle Ausrichtung finden und leben.** Die gemeinsame Liebe zum Leben und zur Schöpfung, das große WIR in allem erkennen, gemeinsam den Weg der Liebe zum Göttlichen Geliebten in allem gehen!