



### Versöhnung mit dem Hass

Der Hass ist ein Gefühl, das unseren Selbstwert verteidigt. Wird unser Selbstwert verletzt, ist der Hass verletzt. Da wir den Hass allgemein als sehr negativ ansehen, verschärft sich der Konflikt oft immer weiter. Allergien sind eine häufige Folge.

Für die Lösung nehmen wir Kontakt zum Hass im Unterbauch auf. Schließe deine Augen und visualisiere den Hass als ein Tier. Er wird dir wahrscheinlich als ein gelbliches helles Tier vor Augen treten.

1) Füttere das Tier, bis es komplett satt ist.

2) Streichle es und gönne ihm all die Liebe und Wertschätzung, die es braucht.

Wiederhole dafür im Geiste den Satz: *„Ich gönne dir alle Liebe und Wertschätzung die du brauchst.“*

3) Lasse dir die Wunde des Tieres zeigen. Oft liegt diese am Bauch oder im Herzen. Berühre die Wunde und erlaube, dass diese Wunde jetzt restlos heilt.

Wiederhole dafür den Satz: *„Ich erlaube, dass diese Wunde restlos heilt.“*

4) Versuche in Zukunft auf den Hass zu achten, ob er groß ist oder klein. Indem du dem Hass alle Liebe und Wertschätzung gönnst, die er braucht, kann er ganz klein bleiben.

**Tipp:** Du solltest in Zukunft lernen, genau darauf zu achten, wie und auf was dein Hass reagiert. Liegt das Tier zusammengerollt und schläft, ist der Hass zufrieden und ruhig. Ist das Tier groß und wild geworden, stimmt etwas nicht. Jetzt gilt es dem Tier wieder all die Liebe und Wertschätzung zu gönnen, die es braucht, klein und ruhig zu werden.