

# Liebeskummer

## Magische Herzenssätze



Es tut weh!

Ja, ich darf traurig sein und den Schmerz spüren.

Ich lass den Schmerz zu.

Weil ich den Schmerz zulasse, heilt er meine Seele.

Egal was passiert ist, ich weiss, dass ich liebe verdiene.

Die Vergangenheit hat keine Macht mehr über mich.

Ich lasse die Vergangenheit los.

Ich verzeihe meinem Expartner aus tiefstem Herzen

und lass ihn los. Ich wünsche ihm das Allerbeste!

Ich bedanke mich für eine Zukunft, die unvorstellbare, wunderbare

Erfahrungen für mich bereithält.

Ich bedanke mich für eine Liebe, die ehrlich ist und auf

Gegenseitigkeit beruht.

Ich bedanke mich für eine Partnerschaft, die mich unendlich

glücklich macht.

**Sprich die Sätze immer, wenn der Schmerz hochkommt  
laut aus, bis es dir besser geht!**