

Entscheide dich zu erwidern, statt darauf einzugehen ~ Eric Raines ~ 21. November 2019

auf [TheEarthPlan](#)



Das Leben ist zu kurz, um deinen Tag mit den zerbrochenen Stücken von gestern zu beginnen. Es wird definitiv dein gutes heutiges Heute zerstören und dein grossartiges Morgen ruinieren.

Quelle: [Eric Raines](#)

Jeder Moment ist eine Gelegenheit, sich zu entscheiden.
Entscheide dich, die Liebe zu erforschen, wähle Beziehung und Verbundenheit.

Wir wissen schon, wie sich Angst, Wut, Scham, Vorwurf und Schuld anfühlen, ziehe es vor, etwas anderes auszuwählen.

Erkenne, wenn Menschen dich angreifen oder dein Leben trübselig machen, dass sie die selbe Emotion empfinden, die sie in dir zu erzeugen versuchen. Es schmerzt sie so sehr, dass es sie dazu bewegt, auszuschlagen, um zu sehen, dass andere ihren Schmerz teilen, damit sie sich besser fühlen, bis es sich wieder aufbaut.

Wir können unglaublich mächtige Grenzen aufrechterhalten, die von Liebe und einem Lächeln mit Energie versorgt werden.

„Ich weigere mich, mich auf dieser Ebene mit dir zu befassen. Wenn du eine Kommunikation unter Erwachsenen möchtest, können wir das tun, doch bis dahin ist das inakzeptabel, und ich werde nicht zulassen, dass du mich so behandelst. Ich liebe dich und hoffe, du mögest eine Lösung für deinen Schmerz finden.“

Lass dich nicht von der Reaktion in Anspruch nehmen, die sie sich erhoffen, stattdessen atme dein Lächeln in diese Gefühle hinein und verweigere, sie feststecken zu lassen.

Entscheide dich, zu erwidern, statt darauf einzugehen. ❤️