

## 12 Schritte

- 1 Ich beende meinen Widerstand und gebe zu, dass ich von Natur aus sensibel bin und Angst davor habe, es zu zeigen. Ab jetzt spreche ich meine Gedanken und Gefühle offen und aufrichtig aus.
- 2 Ich bin für meine Sensibilität dankbar und schöpfe täglich Glauben und Hoffnung daraus, mein Leben durch neues Bewusstsein wieder sinnvoll, gesund und unabhängig meistern zu dürfen.
- 3 Ich bin entschlossen, mich von schädigenden Einflüssen zu distanzieren. So schaffe ich den notwendigen Raum, um meine genetische Erbanlage und natürliche Schutzfunktion Feinfühligkeit frei entfalten zu können.
- 4 Ich mache eine gründliche und furchtlose Inventur in meinem Inneren und besinne mich wieder auf das Wesentliche in Mensch und Natur.
- 5 Ich gestehe mir selbst Fehler als Teil eines Lernprozesses ein und gebe sie auch einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt zu.
- 6 Vergebung und ausgleichende Gerechtigkeit beseitigen meine Charaktermängel und nüchtern gelebte Sensibilität zeigt sich mir als sinnvoll heilbringendes Geschenk natürlicher Schöpfung.
- 7 Eiserner Wille weicht sensibler Empfindung.
- 8 Ich bin bereit, den durch mein unachtsames Verhalten an Mensch und Natur angerichteten Schaden wiedergutzumachen.
- 9 Ich mache bei den Menschen und in der Natur alles wieder gut, wo immer es möglich ist. Mit Einfühlungsvermögen sowie besonderem Feingefühl und ohne mich selbst oder andere dadurch zu verletzen.
- 10 Absolut ehrlich und absolut uneigennützig setze ich die Einsicht bei mir fort, wenn ich Unrecht habe, gebe ich es sofort zu.
- 11 Durch Meditation und Einkehr vertiefe ich täglich das Vertrauen zu meiner inneren Allmacht – ganz wie ich sie sehe. Ich danke ihr, dass sie mich ihren Willen erkennen lässt und mir die Kraft gibt, ihn auszuführen.
- 12 Nachdem ich durch diese Schritte wieder zu mir selbst finden durfte, konnte Heilung und Genesung wirksam werden. Ich richte mein tägliches Leben nach diesen Grundsätzen aus und lebe meine Bestimmung als besonders empfindsames Wesen in einer neuen Freiheit und Wirklichkeit.

