

# Als ich begann...

Dr. Oliver Marc Wittwer / 07.03.2022 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Als ich begann, meine unangenehmen, dunklen und verdrängten Eigenschaften anzuschauen und zu akzeptieren, begann ich mich zu mögen.

Wie hätte ich mich vorher mögen können, wenn ich so viel in mir ablehnte?

Als ich begann, meine unliebsamen Emotionen zu akzeptieren und sie zuzulassen, begann ich mich zu entspannen.

Wie hätte ich mich vorher entspannen können, wenn so viel Spannung in mir war?

Als ich begann, meine als negativ bewerteten Gefühle zu fühlen, wurde ich lebendig und begann alles zu fühlen.

Wie hätte ich vorher leben können, ohne zu fühlen?

Als ich begann, alles in mir und um mich herum anzunehmen und so zu sehen, wie es ist, begann ich mich und die Menschen zu lieben.

Wie hätte ich vorher jemanden wahrhaftig lieben können, wenn ich ihn nicht sehe und annehme wie er ist?