

Liebe Drachenbändigerin,
lieber Drachenbändiger

Sie haben sich entschieden, Ihre seelischen Verletzungen zu heilen. Auch wenn diese durch andere Menschen oder durch Ereignisse verursacht wurden, sind Sie der oder die Einzige, die den Traumadrachen in den goldenen Drachen der Weisheit verwandeln kann. Um Ihnen die Verwandlungsarbeit zu erleichtern, habe ich in Anlehnung an unser Buch - „Den Drachen überwinden“ - dieses Büchlein gestaltet.

Das Büchlein hat verschieden farbige Seiten, um Ihnen die rasche Orientierung zu erleichtern:

Auf den weißen Seiten finden Sie Erklärungen, Werkzeuge und Informationen.

Die gelben Blätter sind Ihren Ressourcen gewidmet. Notieren Sie hier alles, was Sie daran erinnert, dass Sie heute über viele nützliche Fähigkeiten verfügen und Ihr Leben meistern.

Die grauen Seiten kennzeichnen die Tresorabteilung. Hier können Sie alle Situationen, Gefühle und Handlungen notieren, die Sie als Trigger identifizieren. Das Aufschreiben dient zwei Zielen: Zum einen sammeln Sie wichtige Informationen über sich selbst und lernen sich besser kennen. Zum ande-

ren sind Sie, wenn Sie schreiben, nicht mehr vollständig mit Ihren Reaktionen identifiziert und gewinnen so die Regie über sich zurück.

Der Heilungsweg kann kürzer sein, als Sie denken, oder länger dauern, als Sie sich wünschen. Ihre Seele gibt das Tempo vor, und dieses Tempo ist genau das Richtige. Wenn Sie selbst daran glauben, dass die Verletzungen Ihrer Seele heilen dürfen, schaffen Sie damit die besten Voraussetzungen dafür, dass diese Heilung tatsächlich geschieht. Dazu wünsche ich Ihnen viel Kraft, Geduld und Mitgefühl für sich selbst.

Zum Wohle aller Wesen!

Christiane Sautter

Danke, Michael und Verena, für Eure Vorschläge!