

BIRGIT MERTENS

ICH BIN *gut* SO WIE ICH BIN



Trennung überwinden
& endlich selbstbestimmt das Leben genießen

BIRGIT MERTENS

ICH
BIN *gut* SO
WIE ICH BIN



Trennung überwinden
& endlich selbstbestimmt das Leben genießen

Birgit Mertens

Ich bin gut so wie ich bin

**Trennung überwinden & endlich
selbstbestimmt das Leben genießen**

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	
Inhaltsverzeichnis	
Danksagung	
Vorwort	
Zusätzliches Material und Support	
Meine Geschichte der gefühlten Emotionen	
Warum ist mir die Trennung so schwer gefallen? Oder wie konnte es so weit kommen?	
Was hat mich nun aus diesem Schmerz wieder herausgeholt?	
Von Innen nach Außen	
Was ist der Sinn meines Lebens? Was ist machbar und was brauche ich alles, wenn ich glücklich sein will?	
Wie kann ich mir meine Verantwortung für mein Leben zurückholen?	
Was wollen wir, was will ich?	
Was also sind Glaubenssätze?	
Du richtest Deinen Fokus auf Partnerschaft aus	
Wie habe ich geschafft meine Gedanken zu verändern?	
Wofür bin ich dankbar?	
Mein Appell als Oma	
Wie bin ich aus Gedankenschleifen wieder herausgekommen?	
Wie kannst Du Dich nach Deinen Verletzungen wieder auf eine Partnerschaft einlassen?	
Meine Vision	
Was Frauen wirklich wollen	
Was Männer wirklich wollen	
Meditation der Liebe zu Dir	
Schlusswort	
Impressum	
Haftungsausschluss	
Urheberrecht	

Danksagung

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bedanken für all die Wärme, die ich erfahren habe in dieser für mich schwierigen Zeit.

Zuerst bei meiner Familie und bei meinen beiden Töchtern und Schwiegersöhnen. Bei meinen Freunden in meinem Umfeld, und auch dehnen, die nicht um die Ecke wohnen, wie z. B. in Kühlungsborn.

Ich danke Euch für Eure Unterstützung und die offenen Ohren. Selbst lieb gewonnene Gäste bei meinen Tanztee - Veranstaltungen haben mich unterstützt.

Egal worum es ging, jeder Einzelne war auf seine Weise immer da!

Und das ist wirklich nicht selbstverständlich!

Es geht weiter mit den Communities wo ich mich selbst kennenlernen durfte, wo ich lernte, das Verurteilungen immer mit dem Menschen selbst zu tun hat, der verurteilt.

Die offenen Gespräche und den Zuspruch mich nicht aufzugeben und voller Vertrauen an mich zu glauben.

So konnte es entstehen, dieses Buch, von dem ich heute sagen kann,

es ist mein Tor in die Freiheit für ein selbstbestimmtes Leben in Freude, Vertrauen, Gesundheit und Wohlbefinden.

Es sind brillante Ergebnisse und ein Funkeln in meinen Augen, ein Gefühl des Feuers, dass mich einfach noch mehr und immer wieder wachsen lässt.

Nicht allein, sondern gemeinsam sind wir voller Energie in einem starken Umfeld und ich bin froh und dankbar, dass