



Selbstakzeptanz.

Wer ist das Selbst, das akzeptiert?
Und was soll es akzeptieren?

Das ich so bin, wie ich bin?

Das muss nicht akzeptiert werden, das ist einfach nur Realität.

Akzeptanz als Tatsache ist leicht, auch Selbstakzeptanz.

Erst wenn die Wertung gut oder schlecht oder zumindest weniger gut
hinzukommt, wird's kompliziert.

Dann steht Veränderung an und die Gefahr, vor lauter ändern wollen das Leben
zu verpassen.

Das Leben ist Augenblick, ist Jetzt, ist reine Akzeptanz.

Wenn du das verstehst, verstehst du alles.