

Loslassen, was dich belastet

Heute geht es darum, bewusst zu reflektieren, was dich erschöpft oder schwächt – und es loszulassen. So schaffst du Raum für neue Kraft, Klarheit und Leichtigkeit in deinem Leben.

1. Was möchte ich nicht mehr mitnehmen?

Welche Routinen, Gedanken oder Verhaltensmuster haben mich in der Vergangenheit erschöpft?

Was hat mir Energie geraubt, anstatt mich zu stärken?

Antwort:

2. Körpersignale wahrnehmen

Spüre in dich hinein: Geht dein Körper an einer Stelle mit dem Thema in Resonanz?

Wo spüre ich das Thema Erschöpfung im Körper?

Antwort:



3. Dreiecksatmung – Loslassen über den Atem

Finde einen **ruhigen Ort in der Natur** oder setze dich ans **Fenster**.

Atme bewusst 5–10 Minuten nach der folgenden Technik:

Einatmen (3 Sekunden):

stelle dir einfach vor wie es wäre, wenn du **Kraft und Klarheit** in dich aufnehmen könntest, an die Körperstelle bringen könntest, die (gestresst) auf das Thema reagiert hat.

Ausatmen (4 Sekunden):

Versuche mit deiner Ausatmung das Thema loszulassen, das du nicht mehr länger brauchst.

Atem halten (3 Sekunden):

Stell dir vor du könntest fühlen, wie in dir und um die Stelle im Körper mehr Leichtigkeit entsteht und Raum frei wird.

Wiederhole diesen Rhythmus. Stell dir vor, wie sich das Belastende Schritt für Schritt langsam löst. Stell dir einen Moment vor, wie der „Loslassprozess“ auch nach der Übung in dir weiter abläuft.

4. Symbolisches Loslassen

Schreibe deine belastenden Gedanken oder Gewohnheiten auf einen Zettel. Zerreiße ihn wirf ihn weg. Wenn du es sicher kannst- dann verbrenne ihn z.B.

Wähle den Weg, der sich für dich richtig und gut anfühlt.

Erinnerung

Heute beginnt dein neues, gesundes Leben – Schritt für Schritt.
Jeder kleine Akt des Loslassens macht dich leichter und freier.

Du darfst dich heute feiern!

Schau wie du dich nach der Übung mit einer kleinen Geste belohnen kannst.

