

Blockaden loslassen und bewusste Entscheidungen treffen

Heute bist du eingeladen zu reflektieren, welche inneren Blockaden dich vielleicht auf deinem Weg zu deinem gesunden Leben noch zurückhalten– und kannst diesen die Möglichkeit geben, zu gehen. Dein System zu verlassen. So schaffst du Raum für neue Gedanken, mehr innere Klarheit und Leichtigkeit.

1. Welche Blockade bremst dich vielleicht noch?

Notiere einen Glaubenssatz oder Gedanken, der dich zurückhält.

(Beispiele: „Ich muss es allen recht machen.“ / „Ich schaffe das nicht.“ / „Das bringt sowieso nichts.“ / „Ich darf mich erst ausruhen, wenn alles erledigt ist.“)

2. Ritual: Loslassen

Wie möchtest du diesen Gedanken, diese Blockade anerkennen und loslassen?

Stell dir vor, du legst sie bewusst ab – wie einen Stein der dich beschwert hat, den du unterwegs ablegst oder ins Wasser wirfst. Du lässt symbolisch davon los.

Vorsicht: etwas Anerkennen- das heißt nicht die Blockade richtig zu finden oder gut zu heißen, sondern sie zu respektieren, sogar ihr vielleicht zu danken?)



3. Neues Bild oder Satz verankern

Wie kannst du den leer gewordenen Raum in dir füllen? Welches positive Bild oder welchen Satz kannst du vielleicht an die leer gewordene Stelle der bisherigen Blockade setzen?

(Beispiel: „Ich darf meinen Weg gehen – in meinem Tempo, mit Leichtigkeit.“. Ein inneres Foto/Bild von dir, wie du leicht und zufrieden X machst).

4. Ein bewusstes Nein heute

Wozu möchtest du heute vielleicht bewusst Nein sagen, um dich noch klarer aus dem alten Muster oder Blockade zu lösen? *(Jemandem, der dir z.B. über deine gesunde Grenze hinaus Dinge abverlangt?)*

Tipp

Blockaden gehören auf dem Weg ein Ziel zu erreichen mit dazu. Es geht nicht darum weiter dagegen an zu kämpfen. Sondern darum dir die Blockade bewusst zu machen, wenn sie aktiv wird. Stelle dir dein Loslass- Ritual vor, wenn du es merkst. Setze dein neues Bild ein, wie du z.B. ohne Kampf und mir mehr Energie weiter deinen Weg gehst.

Der „Stein“, den du heute ablegst, macht deinen Weg leichter .

