

Was lasse ich los? – Was behalte ich?

Sicher hast du immer wieder von Loslassen gelesen und gehört. Loslassen heisst nicht, alles zu vergessen, wenn das Thema quasi abgehakt ist. Die Frage ist, wie kann ich das Thema so zu meinen Gunsten klären, so dass es mich im Alltag nicht mehr triggert oder belastet.

Eine kleine Übung kannst du machen, indem du dir selber Fragen stellst und dir Zeit nimmst deine Antworten aufzuschreiben.

Ein kleiner Tipp, es ist wie ein Brainstorming, schreib alles nieder was hochkommt an Gefühlen. Es braucht Übung, doch je besser du dich kennst, umso einfacher wird es.

1. Welches Konzept hast du jetzt gerade? (Thema=Konzept)
2. Was hindert dich daran vorwärts zu kommen?
3. Was macht es mit dir? Welche Gefühle kommen da in dir hoch? Schreib alles nieder bis du keine Gefühle benennen kannst. Wichtig: Keine Geschichte schreiben, nur die Gefühle/Emotionen aufzählen. Wir suchen keine Schuldigen!
4. Was kommt sonst noch was hoch?

5. Was ist das Schlimmste was dir passieren kann?

6. Stell dir vor, du kannst alle Gefühle, die du aufgeschrieben hast, von innen her durch die Muskeln und die Haut ins Licht/Universum/etc. schicken.

7.a Nach dem du alles übergeben hast. Bitte ich dich nochmals zurück zur Frage 1.

7.b Ist da noch etwas? Sind noch negative Gefühle vorhanden? Wenn ja, arbeite nochmals die Punkte durch.

7.c Wenn keine negativen Gefühle da sind. Du spürst in dir eine Leichtigkeit, Freude, Liebe, und viele andere positive Gefühle bleibe eine Weile in diesen positiven Gefühlen. Stelle dir vor, dass die positive Energien durch deinen ganzen Körper von Kopf bis Fuss durchströmen.

Die Zellen richten sich neu aus und es ist wichtig, dass du genug Wasser trinkst. Es kann sein, dass du dich müde fühlst, weil Körper, Geist und Seele sich neu ausrichten.

Es sind wenige einfache Fragen, doch diese Übung kann vieles leicht gelöst werden. Jedoch bei den tieferen und komplexen Themen rate ich dir bei mir eine Sitzung zu buchen. Die Sitzungsangebote findest du in meiner Bio. ❤️

Alles Gute,

Deine Andrea 🌸

Notiz: