

LASSE LOS, WAS DICH BELASTET!

Jahresabschluss



Loslassen ist nicht leicht!

Loslassen bedeutet, sich auf Veränderungen einzulassen. Du kannst Dich von belastenden Gedanken, Dingen, Menschen und Gefühlen trennen. Dabei spielt es keine Rolle was Du wirklich loslassen möchtest, es wird sich etwas ändern (müssen)! Es ist ein Neuanfang! Nicht selten hinterlässt es ein ungutes Gefühl, wenn Du Dich von etwas Belastendem befreist. Die Gefühle wie Angst, Trauer, Unsicherheit, Verwirrung und auch Erleichterung, Erlösung und Freude sind körperlich zu spüren. Vielleicht empfindest Du auch andere Dinge. Es ist wichtig, nach jedem Ritual nachzufühlen, und die Gefühle zu akzeptieren, egal, ob sie sich positiv oder negativ zeigen. Nehme Dir Zeit und hinterfrage, was genau sich negativ anfühlt. Akzeptiere und lerne hierdurch! Hilfreich ist der Gedanke:

“Wer aufräumt, schafft Platz für NEUES! Ich akzeptiere das Gefühl!”

Rituale

Schreibe belastende

- *Erinnerungen und Ereignisse auf, reflektiere und akzeptiere sie.*
- *unausgesprochene Gedanken auf, sortiere sie und finde Lösungen.*
- *Situationen auf, betrachte sie von “außen” ziehe mindestens ein positives Fazit hieraus.*

Weiterhin

- *Entsorge belastende Gegenstände.*
- *Schaue nach vorne und akzeptiere das, was gewesen ist.*
- *Verbrenne oder vergrabe deine schriftlich verfassten, belastenden Worte.*
- *Spreche aus, was Dich belastet.*
- *Räume Deine Kontaktliste im Handy auf - lösche, wen Du nicht mehr kontaktieren wirst.*
- *Denke positiv! - Glaube an Dich und dass Du die veränderst!*
- *Sei Kind! - Ein Kind verzeiht schnell und akzeptiert was war!*
- *Schaue nach vorne und nicht zurück!*

Was passiert, wenn Du nicht losläßt?

Stelle dir vor, jedes unglückliche Ereignis, jedes belastende Gespräch und jeder belastende Gedanke an eine oder mehrere bestimmte Situationen würdest Du während Deines Lebens in einen Sack packen. Keine davon lässt Du aus dem Sack entweichen. Je älter Du wirst, desto mehr solcher "Lasten" trägst Du mit Dir herum. Der Sack wird schwerer und schwerer. Belastende Gedanken, gepaart mit schlimmen Gefühlen werden Dich immer weiter begleiten. Verkrustete Wunden werden immer wieder aufreißen, wenn sich belastende Erinnerungen genauso oder so ähnlich wiederholen. Die Wunde wird größer und größer. Körperliche Folgen können Schlaf- und Angststörungen, Panikattacken, psychosomatische Beschwerden, physische Erkrankungen an Skelett und Muskulatur und sogar Suchterkrankungen sein.



Selbstliebe und positives Denken

Positives Denken fördert positive Gefühle und verhilft zu mehr Selbstliebe. Schau auf das, was Du bereits gemeistert hast. Dies gibt die Kraft, weiter auf Deinem Weg zu bleiben.

Hilfreiche Affirmationen

- Ich akzeptiere Dinge, die ich nicht ändern kann!
- Ich lasse ... los und konzentriere mich auf das Hier und Jetzt!
- Ich vertraue auf den Fluss des Lebens und gebe die Kontrolle ab!
- Sorgen und Ängste lasse ich los und fühle mich jetzt frei und unbeschwert!
- Ich lasse alte Glaubenssätze los und verschaffe mir neue Perspektiven!
- Ich löse mich davon "perfekt" zu sein. Für jeden ist Perfektionismus etwas Anderes!
- Ich stärke meine Stärken und glaube an mein Potenzial!
- Ich vergebe mir und anderen und blicke in die Zukunft!
- Vergangenes ist vergangen und kann nicht mehr geändert werden! Es bleibt die Lehre hieraus!
- Ich befreie mich von Zweifeln und bin offen für neue Wege!



**Viel Erfolg und ein befreites neues Jahr wünscht Dir
Carina Piertz**

Coaching/Entspannung/Hypnose/Beratung/Gruppen u.v.m.