

Übung: Loslassen

DATUM:

Nimm dir einen Moment Zeit, um über dich und deine Wünsche nachzudenken. Wie sieht mein Leben aus, wenn diese eine Sache mich nicht mehr belastet? Wie fühlst du dich dann?

1. Was will ich loslassen?

2. So setze ich das um:

Wenn ich meinen Plan erfolgreich umgesetzt habe, belohne ich mich mit ...

Diese Übung kann mich dabei unterstützen:

Mache dir hier Notizen, wie es dir heute geht, in einer Woche, in einem Monat: