

Was darf ich loslassen?

✿ Diese Liste ist eine Einladung. Notiere Gedanken oder Dinge, die dich innerlich binden oder belasten. Du musst nichts erreichen – nur wahrnehmen, was sich für dich stimmig anfühlt.



Sanfte Wege des Loslassens (Inspiration)

Loslassen kann viele Formen haben. Vielleicht hilft dir eine davon:

- Gedanken aufschreiben und bewusst zur Seite legen
- ein inneres Abschiedsritual (z. B. Kerze anzünden, Zettel verbrennen oder zerreißen)
- bewusstes Atmen und den Körper entspannen
- Gespräche, Schreiben oder stille Reflexion
- Impulse von außen, die neue Perspektiven eröffnen

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Es gibt nur das, was sich für dich stimmig anfühlt.

✿ Nimm dir Zeit. Auch dieser Weg darf sich langsam zeigen. Alles, was du loslässt, geschieht in deinem Tempo.

