

Fragen zum Thema LOSLASSEN

Achtsamkeitsübung/ Fragen zu „Loslassen und frei fühlen“

Halte Rückschau auf das heurige, alte Jahr. Nimm´ dir einen Zettel und Stift zur Hand. Schließe deine Augen, atme 3 x tief und bewusst ein und wieder aus.

Jetzt stelle dir folgende **FRAGEN**:

Welches Thema oder welche Themen möchtest ich gerne loslassen?

Welche negativen Gefühle passen nicht mehr zu mir?

Welche belastenden Gedanken dürfen sich auf liebevolle Weise verabschieden?

Welche Energie raubende (vom letzten Jahr) darf ich jetzt abschließen?

Wenn dir mehr dazu in den Sinn kommen, schreib den aus deiner Sicht markantesten/ wichtigsten auf einen Zettel auf. Oder du wählst die Variante alle aufzuschreiben und anschließend eine Priorisierung durchzuführen. Empfehlenswert ist, einen Fokus zu setzen und nur ein Thema (Gefühl, Gedanke) auszuwählen.

Alles, was du loslassen möchtest, darf zuerst angenommen/ akzeptiert werden. So auch hier. Es ermöglicht Gleichklang und Gleichschwingung und erleichtert das anschließende Loslassen. Versuche für einen Moment, das zu akzeptieren was ist. Du musst es nicht gutheißen, nur akzeptieren.

Anschließend verabschiede dich davon und übergib den Zettel Mutter Natur oder dem Universum – wie es für dich stimmig ist.

Das kannst du mit Hilfe von einem der 4 Elemente tun. Also übergib den Zettel dem Wasser (z.B. Fluss/ Bach), dem Feuer (z.B. Kamin), dem Wind (z.B. vom Hügel/Berg segeln lassen) oder der Erde (z.B. in der Natur vergraben) mit einem verabschiedenden liebevollen Gedanken.

Als bewusstes Zeichen könntest du an diesem Tag noch ein reinigendes Bad nehmen.

Wohltuendes Loslassen & entspannen!

Fragen zum Thema NEUBEGINN

Achtsamkeitsübung/ Fragen zu „Neubeginn & ersten Schritt setzen“

Nachdem du „Altes“ bereinigt hast, bist du jetzt bereit einen Blick in die Zukunft zu richten und den ersten Schritt zu setzen.

Schließe deine Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Beobachte wie sich dein Atemrhythmus anfühlt, wie dein Atem sanft durch deine Nase in deinen Rachen, Brustraum bis zu deinem Bauch einströmt und langsam wieder ausströmt. Beobachte deinen Atem ohne zu bewerten. Setze 3-5 achtsame Atemzüge in deinem Tempo.

Jetzt gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herz-Raum, zu deinem Herzen. Spüre wie dein Herz sanft schlägt, du kannst auch gerne deine Hand auf dein Herz legen, um noch intensiver ins Spüren zu kommen. Wenn andere Gedanken kommen – so bemerke sie kurz, und stelle dir dann vor – du setzt die Gedanken auf eine Wolke und lässt sie einfach am Himmel davonziehen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Herzen.

Jetzt lass die folgenden **FRAGEN** wirken und wenn eine oder mehr Antworten, Bilder oder Gefühle aufkommen, so behalte diese im Gedächtnis, um sie anschließend aufzuschreiben.

Was möchte dir dein Herz sagen?

Welche Wünsche und Träume spürst du in dir?

Wofür bist du jetzt mutiger sein?

Was möchtest du jetzt wirklich, wirklich, wirklich?

Lass dir Zeit und fühle in dich hinein.

Öffne jetzt deine Augen, nimm dir ein Blatt Papier und (bunte) Stifte und schreibe oder male deine Wünsche auf. Eine schöne Möglichkeit zur Visualisierung ist ein Vision-Board. Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Ein Vision-Board ist eine feine Art der Kollage, also Darstellungsform, wo auch Zeitungsausschnitte, Bilder positioniert werden können. Sie ist jederzeit erweiterbar. Dein erster Schritt wäre gleich mit deinem persönlichen Vision-Board für 2022 zu beginnen. Damit deine Wünsche dir immer präsent sind, empfehle ich dir, dein Vision-Board dort aufzuhängen, wo du mehrmals am Tag vorbei gehst und es sehen und wahrnehmen kannst. So vertiefen sich deine Wünsche und Motivation, diese zu erreichen.

Viel energiebringende Freude!