

10 TAGE LOSLASS-CHALLENGE

Du kennst das Gefühl bestimmt auch,... du entrümpelst den Dachboden oder Keller, mistest deinen Kleiderschrank aus und danach fühlst du dich besser, irgendwie leichter.

Wenn du das schon einmal erlebt hast, kennst du **das befreiende Gefühl des Loslassens** bereits.

Außerdem hilft uns der äußere Loslass-Prozess immer auch den inneren Loslass-Prozess anzuregen.

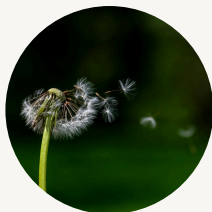
Wenn du dir also mit dem **mentalen** Loslassen noch etwas schwer tust, kann es sehr hilfreich sein, ihn durch **äußeres** Loslassen zu unterstützen.

Dazu habe ich eine 10-Tage Loslass-Challenge für dich vorbereitet.

Du erhältst an jedem Tag eine Anweisung, etwas bestimmtes loszulassen. Folge der Anleitung für 10 Tage und du wirst überrascht sein, wie erleichtert du dich danach fühlst.

Deine Tanja

www.FeelGlückSalon.de - Der Blog für Frauen in der Lebensmitte



Mein Tipp für diese Challenge

Nimm dir für diese 10 Tage bewusst jeden Tag ein paar Minuten Zeit,... nur für Dich.

Die Aufgaben können dich ggf. emotional herausfordern, das ist okay. Loslassen kann durchaus weh tun.

Erledige sie trotzdem,... gib dir die Zeit, die du brauchst,... du wirst dich danach leichter und wohler fühlen.

Loslassen

10 SCHRITTE ZUM LOSLASSEN

01

TAG 1

Starte mit einer kleiner Sache. Suche nach einem Gegenstand, den du schon mehr als ein Jahr nicht benötigt hast. Das kann ein Buch, ein Küchenutensil oder ein Dekoartikel sein. Schaffe den Gegenstand am besten noch heute aus deinem Zuhause. Spenden, verschenken oder auch wegwerfen ist, wenn du denkst, dass er auch für sonst niemanden einen Mehrwert bietet, erlaubt.

*Wenn du es geschafft hast, sage zu dir: **Ja, ich kann loslassen!***

02

TAG 2

Stell dich mit dem Rücken zu deinem Bett, zähle bis drei und dann lass dich einfach fallen.

*Sage dir anschließend: **Ja, ich kann loslassen und vertrauen!***

03

TAG 3

Wähle eine Schublade oder ein Regal aus, das du heute ausmisten und neu sortieren möchtest.

Gib alle Gegenstände, die du länger als ein Jahr nicht gebraucht hast - außer Erinnerungsstücke, die du unbedingt behalten möchtest - weg (spenden, verschenken, wegwerfen)

*Sage anschließend: **Ja ich kann loslassen und Ordnung herstellen!***

04

TAG 4

Weg mit Zeitschriften und Reklame: Entrümple dein Zuhause von alten Zeitschriften, Reklameprospekten oder lose Rezeptansammlungen, die du eh nie nachkochst. Gehe alle Räume durch, mach einen Stapel und bringe ihn anschließend gleich zum Altpapier.

Sage dir danach:

Ich kann Altes, das mir nicht mehr dienlich ist, loslassen!

05

TAG 5

Großprojekt: Miste deinen Kleiderschrank aus.

Alle Kleidungsstücke, die du 1 ½ Jahre nicht angehabt hast, wirst du auch in Zukunft mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht mehr anziehen.

Die viele, ungenützte Kleidung macht es dir jeden Tag schwerer, ein passendes Outfit, in dem du dich wohlfühlst, zu finden.

Entlaste dich davon, indem du alles, was du schon länger nicht mehr anziehst, ausmilstest – vor allem auch Kleidung, die dir nicht mehr passt.

Du musst nicht passend für deine Kleidung sein, sondern deine Kleidung muss passend für dich sein.

Wenn du denkst, dass du die Kleidungsstücke irgendwann noch einmal brauchst, verstau sie z.B. in Boxen auf dem Schrank oder unter deinem Bett – ansonsten verschenke oder spende sie.

Anschließend sage dir:

Ich kann loslassen und mich so annehmen, wie ich bin!

06

TAG 6

Atme. Setze dich hin und beobachte deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Mindestens 60 Sekunden lang.

Spüre, wie der Atem ein und ausfließt ohne, dass du etwas tun musst und dann sage dir:

Ich lasse los und vertraue, so wie ich dem Fluss meiner Atmung vertraue.

07

TAG 7

Sortiere einen Gegenstand aus, der dir nicht gefällt, ganz egal, ob es ein Geschenk oder ein Fehlkauf war. Das kann das Duschgel sein, welches du von Tante Elsa bekommen hast und du gar nicht gerne riechst.

Ein Schal, der einfach nicht deine Farben hat. Ein fehlgekaufter Lippenstift, eine Deko, die dir eigentlich noch nie gefallen hat oder ein Buch. Weg damit !

Sage dir anschließend: **Ich kann loslassen, was mir nicht gefällt**

08

TAG 8

Miste deine Unterlagen aus: Bestimmt gibt es auch bei dir in Ordnern oder Schubladen Schriftstücke, Kontoauszüge o.ä, die du schon längst nicht mehr brauchst.

Durchforste deine Unterlagen, sortiere sie, lege Ordner an und miste aus, was du nicht mehr benötigst.

Anschließend sage dir:

Ich kann loslassen, was mir nicht mehr länger dienlich ist.

09

TAG 9

Großprojekt Küche: Heute ist deine Küche dran. Brauchst du die 17 bunten Kaffeetassen wirklich? Oder das Glas mit dem Sprung? Oder den alten Kochtopf, den du eh schon zwei Jahre nicht mehr benutzt hast? ... weg damit, spenden, verschenken oder wegwerfen ist das Motto.

Anschließend sage dir: **Ich kann loslassen und Platz für Neues schaffen**

10

TAG 10

Heute kommt der Schritt hin zum **mental**en Loslassen.

Du benötigst ein Blatt Papier im Querformat. Durchtrenne es mit einem Stift in drei Drittel.

Lies auf der nächsten Seite weiter....



Spalte eins und zwei

In der ersten Spalte machst du eine Liste **von allen Dingen**, die du loslassen möchtest – das können Gewohnheiten, Gefühle, bestimmte Dinge aus der Vergangenheit, Glaubenssätze oder Menschen sein.

Wenn du alles notiert hast, formulierst du in der zweiten Spalte **jede Sache**, die du loslassen möchtest in eine Entscheidung – in etwa so: Ich entscheide, dass ich die Gewohnheit, jeden Abend Schokolade vor dem Fernseher zu essen, lasse. Ich entscheide, dass ich meine alte Freundin Sabrina, die nicht mehr zu mir passt, lasse.

Spalte drei..

Wenn du auch diesen Schritt erledigt hast, schreibst du in der dritten Spalte **zu allem**, was du loslassen möchtest **eine Alternative**, was du stattdessen haben möchtest.

Z.B. Statt der Gewohnheit Schokolade zu essen, einen heißen Tee trinken, eine Meditation anhören oder Gemüsechips essen.

Statt deiner Freundin Sabrina – ich lasse neue Menschen in meinem Leben zu oder ich nehme mir mehr Zeit für mich selbst.... o.ä.

Viel Erfolg bei deinem inneren und äußeren Loslassprozess! Deine Tanja

