

BEWUSSTSEIN - LOSLASSEN

Loslassen ist die Voraussetzung für sehr viele
Prozesse unserer Energie

Erdung	Hingabe
Manifestation	Verbindung
Heilung	Freiheit
Empfindungsfähigkeit	Erleben können
Entspannung	
Frieden	
Vergebung	
Freiheit	

BEWUSSTSEIN - LOSLASSEN

Wozu loslassen?

Was genau loslassen?

Wie loslassen?

Was folgt nach dem loslassen?
Innen/Außen



Creative Change
WORKS

BEWUSSTSEIN - LOSLASSEN

Wozu loslassen?

Was ist die Motivation hinter dem Loslassen?

Weiß von ----- Hin zu

BEWUSSTSEIN - LOSLASSEN

Was genau loslassen? oder Von was loslassen?

Loslassen sollte immer wieder zurück in die Mitte bringen, so dass der Fluss im Leben frei wird.

Je nachdem, ob man aktiv hält oder trägt ist loslassen unterschiedlich.

Von daher ist die Klarheit darüber, was loszulassen ist hilfreich, um dann effektiv loslassen zu können.



Um loslassen zu können braucht es außerdem die entsprechende Er-dung als Voraussetzung. Sie hält in Balance.

BEWUSSTSEIN - LOSLASSEN

Wie loslassen?

Es gibt verschiedene Wege des Loslassens:

Freigeben

Geschehen lassen

Stehen lassen

Hinter sich lassen

Zurück geben

Gehen lassen

Geschehen lassen

Abgeben

Fließen lassen

BEWUSSTSEIN - LOSLASSEN

Was kommt nach dem Loslassen?
Innen/Außen

Werde dir wieder bewusst, wozu du loslässt. D.h

Was soll ich durch das Loslassen in dir entfalten können?

Was soll durch das Loslassen, von außen kommen können?



Creative Change
WORKS

BEWUSSTSEIN - LOSLASSEN

Inspiration



1. Mache dir bewusst, welche Art des Loslassens du in deinem Alltag am häufigsten praktizierst und probiere andere Varianten des Loslassens für dich aus.
2. Erde dich bewusst, bevor du etwas loslässt und beobachte was sich dadurch im Erleben des Loslassens selbst und auch im Ergebnis verändert.
3. Richte dich mehr darauf aus, was Positives passieren wird oder passieren kann, wenn du losgelassen haben wirst. Was macht das mit der Dynamik im Loslassen?
4. Finde heraus, welche positiven Zustände sich in deinem Leben grundsätzlich intensivieren, indem du mehr loslässt.



Creative Change
WORKS

by Anja Sina Schaefer