

Aktives Loslassen

Du hörst immer wieder, dass du deine Probleme loslassen sollst. Nur eine genaue Anleitung erhältst du selten.

Das Wort Problem hat in unserer Gesellschaft eine negative Bedeutung. Weshalb erschliesst sich mir nicht, denn Problem bedeutet nichts anderes als „für mich sprechend“. Deshalb hilft es mir meine Themen zu finden. Erst wenn du deine Themen gefunden hast, bist du in der Lage die Lösung aufzuspüren.

Ein Pro-blem ist FÜR DICH, denn wenn es gegen dich wäre, hiesse es Contra-blem!

Dieter Hörner

Briefe schreiben

Begib dich in Ruhe und höre, wenn du möchtest, Instrumentalmusik. Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst und nimm dir die Zeit, die du benötigst. Es gibt keinen schnellen Brief. Diese Methode ist dann wirkungsvoll, wenn du dir Zeit lässt und auch deine Gefühle zulässt und erlebst. Es kann vorkommen, dass du auf einmal weinst. Schäme dich nicht, sondern freue dich darüber. Mein geistiger Führer sagt immer: „Jede Träne reinigt deine Seele.“ Gibt es denn etwas Schöneres?

Schreibe jedem einen Brief, der dir spontan in den Sinn kommt. Schreibe alles was dich bewegt und berührt in diesem Brief nieder. Es findet einen Austausch mit dem Empfänger statt. Du kannst auch Verstorbenen einen Brief schreiben. Es ist möglich, dass du seine Anwesenheit spürst. Da du weißt, dass der Empfänger deinen Brief nie liest, kannst du dein Herz so richtig ausschütten. Es gibt nur eine Konsequenz: Du fühlst dich nachher leichter, entspannter und befreit.

Wenn du alles nieder geschrieben hast, dann suchst du dir eine Kerze und eine feuerfeste Schale. Die Kerze muss weiss sein, am besten nimmst du ein Teelicht. Stelle die Kerze in die feuerfeste Schale und zünde sie an. Nun zündest du über der Kerze deinen Brief an und schaust ihm zu, wie er verbrennt und alle Unstimmigkeiten mit ihm verschwinden. Fühlt es sich nicht wundervoll an?

Es kann sein, dass dir eine Person immer wieder in den Sinn kommt. Dann schreibe ihr erneut einen Brief. Manche Themen lassen sich nicht mit einem Brief bereinigen. Es kann auch sein, dass sich im Laufe einer Begegnung immer wieder die gleichen Schwierigkeiten zeigen, dann bleibe dran und schreibe wieder einen Brief.

Wenn sich neue Themen zeigen, ist das super. Du kommst immer mehr mit dir und deinem Gegenüber ins Reine. Freue dich, du befreist dich, wie wunderschön.

Wichtig:

- ✚ Für jede Person oder jedes Wesen einen eigenen Brief.
- ✚ Den Brief bitte von Hand schreiben.
- ✚ Jeden Brief einzeln über einer weissen Kerze verbrennen. Bitte keine Massenverbrennungen, das würde dir nicht helfen und wohl eher schaden. Es würde die Empfänger erzürnen und du kannst das Thema nicht loslassen. Du bekommst sogar noch ein neues Thema geschenkt.

Aktives Loslassen

Steine beschriften

Suche dir einen schönen Fluss. Es muss ein Fließgewässer mit einer sichtbaren Strömung sein. Du möchtest ja deine Themen loswerden und nicht, dass sie an Ort und Stelle bleiben. Jeder Fluss hat wunderschöne Steine. Suche Steine, die dich ansprechen. Folge deinem Gefühl und du wirst die richtigen Steine auswählen. Notiere mit einem Stift das Thema, das dich belastet auf den Stein und wirf den Stein in die Strömung. Sieh zu und freue dich wie er versinkt und dein Thema von der Strömung weggespült wird. Du kannst auch den Stein in deiner Hand halten und das Thema in Gedanken dem Stein übergeben. Nun wirfst du ihn in die Strömung und freust dich, dass dein Thema weggespült wird. Am Anfang ist es viel leichter den Stein zu beschriften. Mit der Zeit, wenn du Vertrauen zu dieser Methode gefasst hast, beschriftest du dein Stein mit deinen Gedanken. Beides funktioniert. Finde heraus, welche Methode für dich die Richtige ist.

Rucksack packen

Reserviere eine Schublade bei dir zu Hause für den Rucksack. Es soll eine Schublade sein, die du selten bis nie brauchst. Dort räumst du eine Ecke frei. Nun stelle dir vor, dass du deinen Rucksack mit all den belastenden Dingen und unnützen Erinnerungen vollstopfst. Dein Rucksack ist ein rein gedachter Rucksack. Wenn dir nichts mehr in den Sinn kommt, dann legst du ihn in Gedanken in deine Schublade. Immer im Wissen, dass du jederzeit auf das Erlebte zurückgreifen kannst. Führe das jeden Abend oder jeden Morgen durch. Vielleicht vergisst du es eines Tages, dann hat sich das Thema gelöst und verabschiedet.

Wenn du spazieren gehst, kann es sein, dass du nun deinen Rucksack unterwegs füllst und ihn irgendwo stehen lässt. Du wirst dich ganz leicht und froh fühlen. Geniesse dieses Gefühl, denn du bist das Eingepackte los.

Stelle deinen Rucksack an einen Ort, wo du nicht gleich wieder vorbei kommst, sonst könnte es sein, dass du den Rucksack unbewusst wieder mitnimmst.

Du kannst ihn auch in einen Fluss werfen. Es ist so herrlich befreiend.

In unendlicher Dankbarkeit

Karin

entdecke-dich-neu.ch



Karin Homberger

Untere Dorfstrasse 64
CH-8957 Spreitenbach

+41 56 401 46 12

+41 78 850 46 12

kontakt@entdecke-dich-neu.ch
www.entdecke-dich-neu.ch