

Worksheet #5 - Kindhaltung

Die Kindhaltung steht für Urvertrauen, Demut und Loslassen.

Das Ziel für diese Woche ist: Lass los, was du nicht in deiner Zukunft brauchst. Letzte Woche ging es darum, deine Balance zu festigen. Also zum Beispiel neue Gewohnheiten in dein Leben zu implementieren, die dich glücklich machen. Diese Woche geht es darum, vergangene Dinge loszulassen. Nicht alles musst du dein ganzes Leben lang mit dir rumschleppen. Das ist aber gar nicht so einfach, wie es klingt.

Schau dir das Bild zur Kindhaltung an und dann hör dir das Audio an. Danach halten sich folgende Fragen für dich bereit:

- Du hast in den vergangenen Wochen über deinen perfekten Tag nachgedacht, was ihn ausmacht und was nicht dazu gehört. Rufe dir nochmal in Erinnerung: Was brauchst du an deinem perfekten Tag nicht?
 - Denke hier auch alltäglich: Das Klingeln des Weckers? Die Diskussion mit dem Kollegen?
- Welche Angewohnheiten hast du, die dich daran hindern, dass deine Tage perfekt sind?
 - Vielleicht findest du sogar Ausreden?
- Was hindert dich außer dem daran, deine Tage möglichst perfekt zu leben?
 - Was kannst du daran verändern?

Kleine Meditation:

- Nimm mit jedem Einatmen alles zusammen, was dich hindert, deine Tage perfekt zu Leben.
- Lass mit jedem Ausatmen all das gehen.
- Mach das für 5 Atemzüge.
- Atme mit jedem Einatmen Energien in dich hinein, die dir helfen, deinen Tag perfekt zu machen – stelle sie dir einfach vor.
- Lass mit jedem Ausatmen alles los, was du dafür nicht brauchst.
- Mache auch dies für 5 Atemzüge.

*Lass los, was nicht mehr zu dir
gehören muss!*