



Wellness für die Seele

Bettina und Michael Tepasse, Glockenstraße 6, 46399 Bocholt
Tel. 02871 / 232565 kontakt@wellness-fuer-die-seele.de www.wellness-fuer-die-seele.de

Die Übung für den Alltag

Juli: Loslassen

Obwohl wir genau spüren was uns aufhält oder blockiert, was uns hindert vorwärts zu kommen, was uns unsere Energie sowie den „letzten Nerv“ raubt, halten wir fest.

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ – dieser Spruch bringt es auf den Punkt.
Wir scheuen die Veränderung, passen uns an, arrangieren uns irgendwie.
Daher fällt es uns schwer, Dinge, Umstände oder Menschen loszulassen.

Wir dürfen prüfen ob uns etwas aufhält, hindert vorwärts zu kommen oder unsere Energie sowie den „letzten Nerv“ raubt.

Es geht nicht darum, anderen Menschen nicht mehr zu helfen.
Es geht nicht darum, nur an sich selbst zu denken.
Es geht darum, nicht **nur** für andere da zu sein, sondern **auch** für sich selbst.

Es geht darum, der Vergangenheit nicht länger nachzutruern ... früher war alles besser.
Es geht darum nach vorne zu schauen, mit Hoffnung und Zuversicht.

Es geht darum, nicht länger in Selbstmitleid zu versinken.
Es geht darum, die eigenen Fehler zu akzeptieren, daraus zu lernen, und es das nächste Mal besser zu machen.

Die Übung für den Alltag

Schließe einmal am Tag Deine Augen und sage zu Dir selbst:

Ich verabschiede was gehen will,
ich beachte was bleiben will,
ich begrüße was kommen will.