



60 SEKUNDEN MINI ÜBUNG

LOSLASSEN STATT FESTHALTEN

Für die kleinen Momente jeden Tag.

**Festhalten entsteht im Widerstand.
LOSLASSEN BEGINNT IM ANNEHMEN.**

Öffne deine Hände.

Denke an einen Menschen oder eine Situation, die du immer wieder kontrollieren willst.

Schließe nun beide Hände zu festen Fäusten. Spüre, wie viel Kraft es kostet, festzuhalten.

Sprich innerlich: **“Ja. Es ist gerade so.”**

Öffne langsam deine Hände. Lass die Finger weit werden. Stell dir vor, dass der Mensch oder die Situation deine Handflächen verlässt und weiterziehen darf.

Wiederhole dabei:

"Ich muss das nicht festhalten. Ich darf es sein lassen."

Bleibe einen Moment mit geöffneten Händen sitzen und spüre den Unterschied zwischen Festhalten und Loslassen.

Dein Mantra:

“Mit jedem Annehmen wächst mein Vertrauen.”