



Erkenntnisse für den Alltag

Jan. 2014, Pirmin Bamert

„Unser Loslassen“

➤ **Loslassen ist die Kunst, Vergangenes zur Ruhe zu betten und der Zukunft freien Raum zur Gestaltung zu überlassen.** Helga Schäferling

- Schritt 1: Wenn du heute (noch) nicht loslassen kannst, dann frage dich, welcher meiner Glaubenssätze hindert mich daran?
- Schritt 2: Suche die Quelle dieses Glaubenssatzes und dann vergib dir und der betreffenden Person. Ihr Beide hattet bis heute kein Alternativprogramm.
- Schritt 3: Definier nun deinen neuen Glaubenssatz zum Thema Loslassen. Z.B. Ich lasse, wenn die Zeit dazu reif ist, in Liebe und Leichtigkeit los um meine Hände und mein Herz wieder frei zu haben.
- Schritt 4: Verankere nun deinen neuen Glaubenssatz in deinem Herzen. Dies kann als Programmierung, oder auch innerhalb eines Gebets erfolgen.