

Was lasse ich heute los?

Ein liebevoller Mini-Check-In für deinen inneren Freiraum

Nimm dir einen Moment Zeit. Atme tief ein ... und wieder aus
Was darf heute gehen? Was trägst du mit dir herum, das gar nicht (mehr) zu dir gehört?



Ich **lasse los**, was mich heute unnötig beschwert:

Mein eigenes “Ich sollte ...”
Festgefahrene Muster
Gedanken, die kreisen
Erwartungen anderer
Ballast von gestern
Perfektionismus
Schuldgefühle
Selbstzweifel
Kompromisse
Vergleiche
Vorurteile
Ärger

Heute lasse ich ... los, um wieder bei mir anzukommen.

**und
entscheide mich für:**



inneren Frieden
Herzoffenheit
Achtsamkeit
Leichtigkeit
Vertrauen
Hingabe
Klarheit
Freude
Fokus
Ruhe

**Mein Gedanke zum Mitnehmen:
“Ich bin nicht das was ich leiste -
ich bin das, was ich in mir trage.”**