

In 5 Schritten: Negative Gedanken loslassen

Loslassen.ROCKS

#1 Wahrnehmung schärfen

Das Gute oder das Böse gibt es nicht. Es gibt nur die Art, wie wir die Dinge *wahrnehmen*.

#2 Emotionen erkennen

Emotionen sind *Bewertungen* und formen meine Wahrnehmung dieser Welt.

#3 Emotionen transformieren

Emotionen bewusst annehmen, hinein entspannen, und *mit positiven Gefühlen verbinden*.

#4 Eigene Kraft stärken

Es darf mir gut gehen. Denn je besser ich drauf komme, um so besser wird die Welt.

#5 Kraft ins Umfeld ausstrahlen

Die Kraft, die ich an andere weiter gebe, kommt *mehrfach* zu mir zurück. Es tut mir und anderen gleichermaßen gut, wenn ich meine Kraft pflege, denn dann kann ich anderen besser kraftvolle Impulse und positive Motivation weiter geben.