Die 5 Fragen:
Loslassen Geheimnis #1

Erkenne,
was gerade los ist!

#1 Wo bist du gerade? Was tust du da?
Was steht gerade an?

#2 Welche Muskeln sind angespannt und wie fließt dein Atem, dein Puls, was macht dein Blutdruck?
Bist du überhaupt in der Lage deinen Puls zu spüren?

#3 In welcher Stimmung bist du gerade?
Welche Gefühle und Emotionen treiben dich momentan an?
Warum tust du das, was du gerade tust?

#4 Wie hektisch ist dein Geist?
Wie ruhig oder unruhig sind deine Gedanken?

#5 Wie schwer fällt es dir, einige Atemzüge lang inne zu halten?
Bist du in der Lage, wenigstens eine kurze Zeit “Nichts” zu tun?

Mache eine Bestandsaufnahme mit Hilfe dieser 5 Schritte, um dir klar darüber zu sein, wie du gerade drauf bist. Täglich 3 Mal.