## Seiwert-Newsletter No 23/2016: Loslassen!

Wer loslässt, hat zwei Hände frei für die wichtigen und schönen Dinge des Lebens. Trennen Sie sich deshalb von Ballast, den Sie schon lange loswerden wollen:

* Überflüssige Dinge: Leben Sie einen Aufräum-Tag ein, an dem Sie sich nichts anderes vornehmen. Beginnen Sie bei einem Schrank oder einer Schublade und arbeiten Sie sich weiter vor. Behalten Sie nur das, was Sie glücklich macht. Was Ihnen keine Erfüllung bringt, werfen Sie weg, versteigern oder spenden Sie.
* Belastende Erinnerungen: Zeichnen Sie die Situation oder die Person, über die Sie immer wieder nachgrübeln, auf. Schreiben Sie darunter „Ich weigere mich, deswegen weiterhin Angst, Zorn oder Trauer zu empfinden!“. Dann kreisen Sie das Bild mit einem schwarzen Filzstift ein und zerreißen oder verbrennen es zum Schluss.

Quelle: [www.Lothar-Seiwert.de](http://www.Lothar-Seiwert.de)