



Loslassen 4.0



ÜBUNGSBLATT 5: Die Sorgenmaschine

Deine sorgenvollen Gedanken – wessen Stimme ist das wirklich?

Erforsche es und übergib die Sorgengedanken der Familienseele zur Heilung.

Beispiel SCHAMGEFÜHLE...

1. Wenn ich etwas getan habe, was nicht Recht war.
2. Ich kann nicht dafür und schäme mich für jemanden anderen (fremder Film).

Wenn wir mit Niemanden darüber sprechen, bleibt die Energie in uns gefangen.
Manches dunkle Geheimnis wurde von der Familie übernommen, es ist deren Scham!
Wenn der Film der Mutter oder der Vorfahren sich mit unserem eigenen Film vermischt,
muss das wieder getrennt werden.

AUFGABE: Sprich folgende Sätze öfter laut aus. (Zum Ausschneiden und gut sichtbar* aufhängen)

**Es ist völlig egal, was ich je gemacht habe.
Ich habe jeden Moment eine neue Chance.**

**Mein Leben ist Hier und Jetzt!
Ich darf es genießen!**

Die Existenz wertet nicht, sie liebt dich und sorgt für mich!

Ich bin ein Lied Gottes!

*Kühlschrank, Toilettentüre, Nachttisch, Armaturenbrett,...