Ernten und Loslassen

Journaling & Breathwork · Die erste Session zum Nachschreiben · ENERGY breath

Datum: _____

> Ernten meint hier Empfangen: annehmen, was zu Dir gekommen ist. Loslassen gehört dazu wie das Ausatmen zum Einatmen. Dieses Blatt gehört Dir. Such Dir die Fragen aus, die Dich ansprechen. Wenn eine Frage nicht passt, überspring sie.

Vorher atmen
Mach es Dir bequem, Wirbelsäule aufrecht, Augen zu. Atme ein paar Minuten ruhig durch die Nase, gleich lang ein und aus, zum Beispiel jeweils bis vier zählen. Dann nimm den Stift in die Hand.

Empfangen

Fang gern mit einer Liste an, auch in Stichworten

Was ist in den letzten Monaten zu Dir gekommen, ohne dass Du darum gebeten hast?

Wer oder welches Ereignis hat Dir in letzter Zeit etwas gegeben, das Dir gutgetan hat?

Was hast Du bekommen, das Du erst später richtig schätzen konntest?

Wo darfst Du Dir die Erlaubnis geben, zu empfangen oder das zu tun, was Du gerne möchtest?

Loslassen

Ernten und Loslassen · ENERGY breath

Du kannst so anfangen: „Ich brauche nicht mehr …“

Was trägst Du noch mit Dir herum, das eigentlich schon fertig ist?

Welche Gedanken darfst Du loslassen, um Deine positive Frequenz zu erhöhen?

Welcher Glaubenssatz oder welcher Gedanke blockiert Dich im Handeln?

Welche Erwartung an Dich selbst darf mit dem Sommer gehen?

Gleichgewicht

Wie Yin und Yang: das eine gibt es nicht ohne das andere.

Wo fällt Dir im Alltag das Empfangen leicht, und wo eher das Loslassen?

Worauf legst Du so viel Wichtigkeit, dass Dir die Balance fehlt?

Was darf über den Winter bei Dir in Ruhe reifen?

Wie kannst Du in Deiner Woche die Balance halten zwischen Arbeit und Energie tanken?

Für die Abende danach

ein paar ruhige Atemzüge, dann zwei Zeilen

„Empfangen habe ich heute …“

„Loslassen darf ich heute …“

Wenn Du weiterschreiben magst
Inkward liest Deine Handschrift und zeigt Dir, was sich in Deinen eigenen Worten wiederholt. Kein Rat, keine Bewertung.
inkward.life