

Wie geht loslassen? Interview mit Markus Langholf

Voraussetzung:

- * Hinterfragen der eigenen „Software“, was ist eigentlich in mir drin an Programmen, Konditionierungen, Glaubenssätzen?
Was tut mir gut davon und was brauche ich nicht mehr?
>Mind-Detox - loslassen

- * Mut - Im Herzen muss Entscheidung getroffen werden loslassen zu wollen

Schritte zum loslassen

1. Körperliche Ruhe, innehalten - gerne nach einer Bewegungseinheit, still sein fällt dann leichter

Wir neigen schnell dazu, überaktiv zu sein, weil es in der Evolution unser Überleben gesichert hat.

Bist du bereit mit dir selber Termine zu machen in denen es nicht um den Nutzen geht, nur für dein Herz, für deine Seele?

Mache etwas für dich, malen, Yoga, Schreiben, meditieren...Mache Termine, zu denen du zur Ruhe kommen kannst & trage diese in deinen Kalender ein

> FREIRÄUME FÜR DIE SEELE



2. Geistig zur Ruhe zu kommen

Bist du bereit die Augen zu schließen und STILL zu werden?

„Ich lasse los die Widerstände, still zu werden. Innerlich & äußerlich still zu werden & in mein innerstes Herz hineinzuspüren“

Das heißt die Aufmerksamkeit in Brust und Herzensmitte zu wenden

Bin ich bereit die Augen zu schließen und Abstand von meinen Gedanken zu nehmen & mich mit meinem ganzen Sein auf meine Herzensmitte einzulassen, auf mein goldenes Herz?

> Von dort kommt die Liebe zu allem Leben.

3. Fühlen

„Ich lasse los meine Widerstände zu FÜHLEN was in meinem Körper & was in meinem Herzen ist“

Unser Herz aus Gold ist umgeben von der Person, dem menschlichen Herzzentrum, in dem unsere ganzen Erinnerungen & Prägungen enthalten sind.

Erfahrungen mit den Eltern, Lehrern, Vorgesetzten... Welche Erinnerungen sind da wo ich in meiner Liebe verletzt wurde und vielleicht auch andere verletzt habe?

Das sind die Erinnerungen, die unser Herz überschatten, wie eine Wolke die Sonne



Loslassen bedeutet, die Entscheidung zu treffen den eigenen Gefühlen nicht mehr zu widerstehen.

Indem den Gefühlen Raum gegeben wird & indem du dir selbst 100% Mitgefühl schenkst mit allem was du erlebt hast & wer du bist findet loslassen statt.

Das kann durch den Atem stattfinden, in dem Gefühle ausgeatmet werden oder durch die Worte „ich lasse los“ ... + Gefühle

Beispiel: „Ich lasse los die Wut darüber, dass ich als Kind nicht gesehen wurde“

„Ich lasse meine Traurigkeit darüber los, mich machtlos gefühlt zu haben“

Basis ist bedingungsloses Mitgefühl für uns selbst.

Denke an etwas, dass du bedingungslos liebst, dein Kind, ein Baby, ein Tier, ein unschuldiges, vollkommenes Wesen.

Entwickle dieses Mitgefühl für dich selbst.

Dann findet loslassen statt.



GOLDEN HEARTS
COACHING

FROM OVER THE RAINBOW DOWN TO EARTH