



# MENTALTRAINING

20.03.20 bis zum 27.03.20

**Ich erlaube mir, mein Leben in Leichtigkeit zu leben.**

## **Einfach loslassen**

Negative Überzeugungen und Gefühle können uns in unserer Entwicklung bremsen

Mit einem schweren Rucksack voller Sorgen, Zweifel und Ängste läuft es sich nicht so gut. Und genau so einen emotionalen Rucksack tragen viele von uns mit sich herum. Um einiges davon loszuwerden, nutzen wir in dieser Übung die Lieblingsmethode unseres Gehirns: die Bildersprache.

### **Minute 1-3:**

Nimm ein Blatt zur Hand zeichne dich selbst und schreibe deinen Namen über die Figur. Nun zeichne einen übergroßen Rucksack den du auf deinen Schultern trägst. In diesem Rucksack schreibst und malst du alles hinein was dich belastet.

### **Minute 4-5:**

Nachdem du alles notiert hast nimmst du jetzt einen Rotstift und streichst ganz bewusst jedes Wort, jedes Symbol durch und sagst während- dessen

innerlich oder laut zu dir selbst. Das ist jetzt vorbei! Tue es mit Nachdruck und fester Absicht.

### **Minute 6:**

Jetzt nimmst du die Schere und schneidest dir den Rucksack von deinen Schultern. Auch diese Aktion wird von einer kraftvollen Affirmation begleitet:

Ich erlaube mir mein Leben in Leichtigkeit zu leben.

Spüre die Erleichterung, wenn du diese Dinge loslässt- und spüre die Freude, die sich in dir entwickelt.

Zerreiße nun den Papier-Rucksack in kleine Schnipsel und schmeiß ihn weg.

### **Mein Tipp:**

**Wenn du die Übung für lange Zeit verstärken und bekräftigen willst, dann wiederhole die folgende Affirmation:**

**Ich erlaube mir mein Leben in Leichtigkeit zu leben.**



**Lady Vitalis – Was Frauen bewegt**

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: [willkommen@ladyvitalis.fitness](mailto:willkommen@ladyvitalis.fitness) | Website: [www.ladyvitalis.de](http://www.ladyvitalis.de)

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721