

**30 Tage achtsames
Schreiben
mit Affirmationen**

EINE SCHREIBREISE ZU MEHR
GELASSENHEIT, ZUVERSICHT UND
INNERER STÄRKE

3. WOCHE

Loslassen und wachsen

Kathrin Lindstaedt - Schreibwerkstatt





WAS ERWARTET DICH



Veränderung beginnt genau in dem Moment, wenn wir bereit sind, Altes loszulassen. Das können Gedanken, Erwartungen, Gewohnheiten oder Erfahrungen sein, die uns nicht mehr dienen. Loslassen hilft uns, bewusst Raum für Neues zu schaffen.

In dieser Woche darfst du erkunden, was du hinter dir lassen möchtest und welche neuen Möglichkeiten dadurch entstehen können.

ERWARTUNGEN LÖSEN



Tag 15

Was darf gehen?

Affirmation

„Manchmal ist das, was wir am meisten festhalten, das, was wir am dringendsten loslassen müssen.“

Impuls

Nicht alles, was wir festhalten, tut uns gut. Manchmal klammern wir uns an alte Vorstellungen, Gewohnheiten oder Wünsche, obwohl sie längst nicht mehr zu unserem Leben passen.

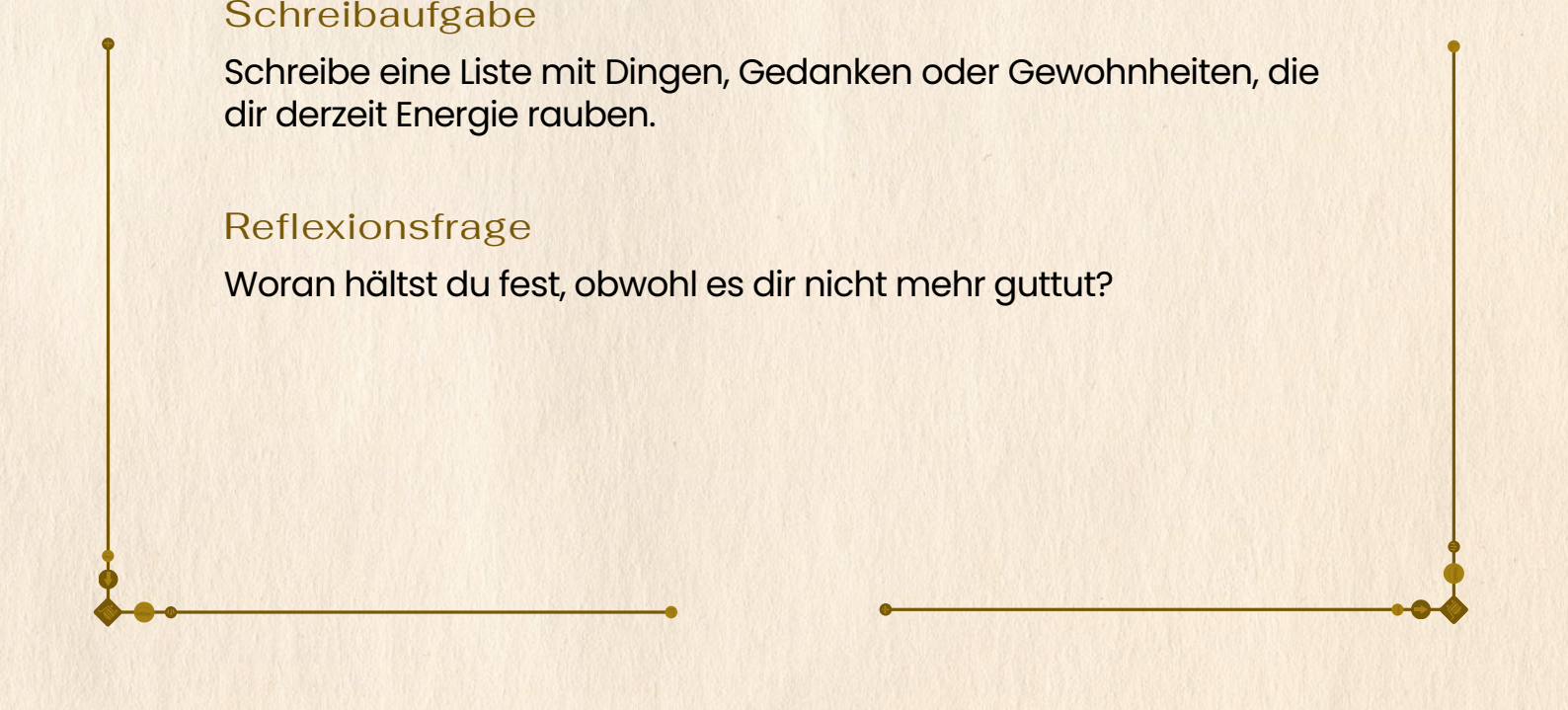
Loslassen beginnt also mit Ehrlichkeit. Ehrlichkeit zu uns selbst. Erst wenn wir erkennen, was uns belastet oder zurückhält, können wir entscheiden, ob wir es weiterhin mittragen möchten.

Schreibaufgabe

Schreibe eine Liste mit Dingen, Gedanken oder Gewohnheiten, die dir derzeit Energie rauben.

Reflexionsfrage

Woran hältst du fest, obwohl es dir nicht mehr guttut?





Tag 16

Die Vergangenheit würdigen

Affirmation

„Die Vergangenheit ist ein Ort, den wir besuchen, aber an dem wir nicht leben sollten.“

Impuls

Unsere Vergangenheit hat uns geprägt. Sie enthält wertvolle Erfahrungen, Erinnerungen und Lektionen. Doch sie sollte nicht bestimmen, wer wir heute sind oder morgen sein werden.

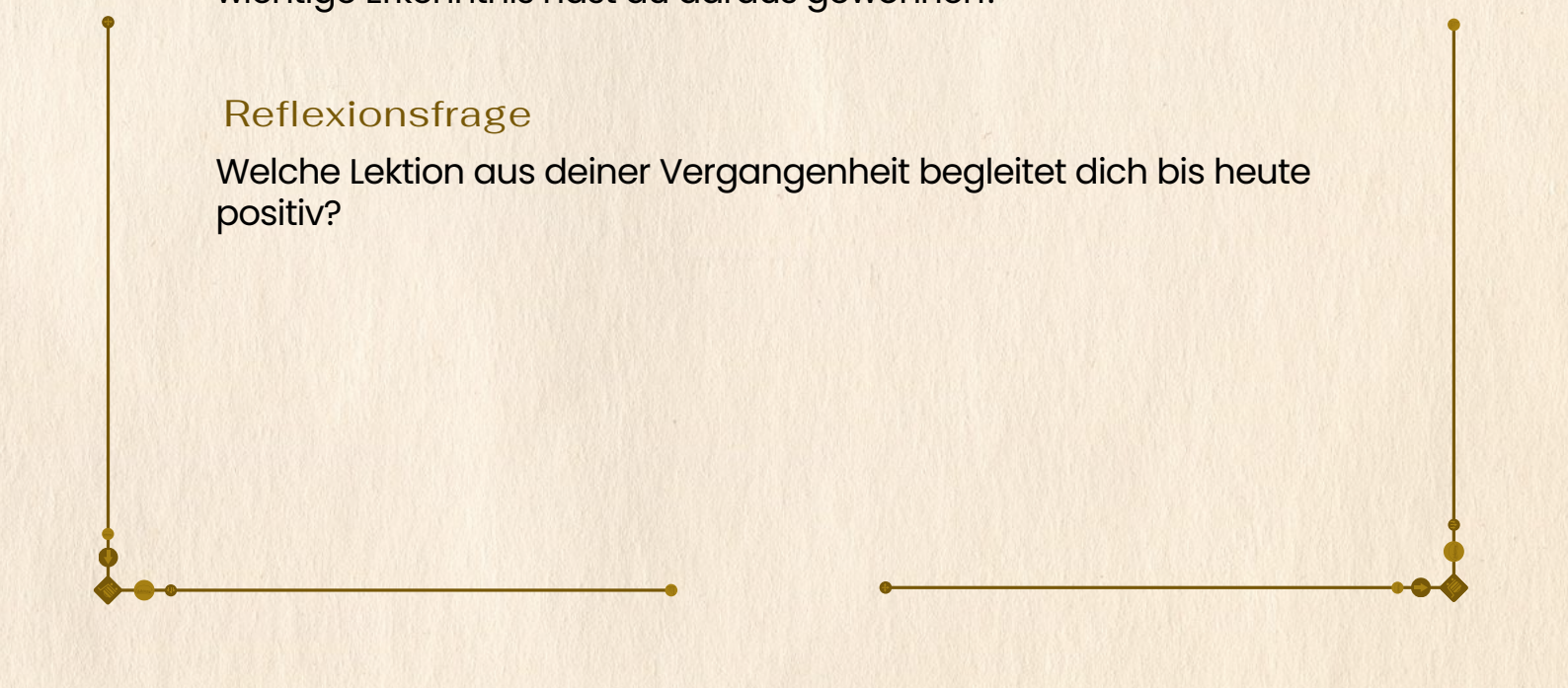
Die Vergangenheit darf ein Lehrer sein, aber kein Gefängnis.

Schreibaufgabe

Denke an eine Erfahrung zurück, die dich geprägt hat. Welche wichtige Erkenntnis hast du daraus gewonnen?

Reflexionsfrage

Welche Lektion aus deiner Vergangenheit begleitet dich bis heute positiv?





Tag 17

Schmerz loslassen

Affirmation

„Loslassen bedeutet nicht, die Erinnerung zu verlieren, sondern den Schmerz, der mit ihr verbunden ist.“

Impuls

Manche Erinnerungen tragen eine Last in sich. Oft wünschen wir uns, Vergangenes ungeschehen machen zu können. Doch Heilung beginnt nicht mit Vergessen, sondern mit Annahme.

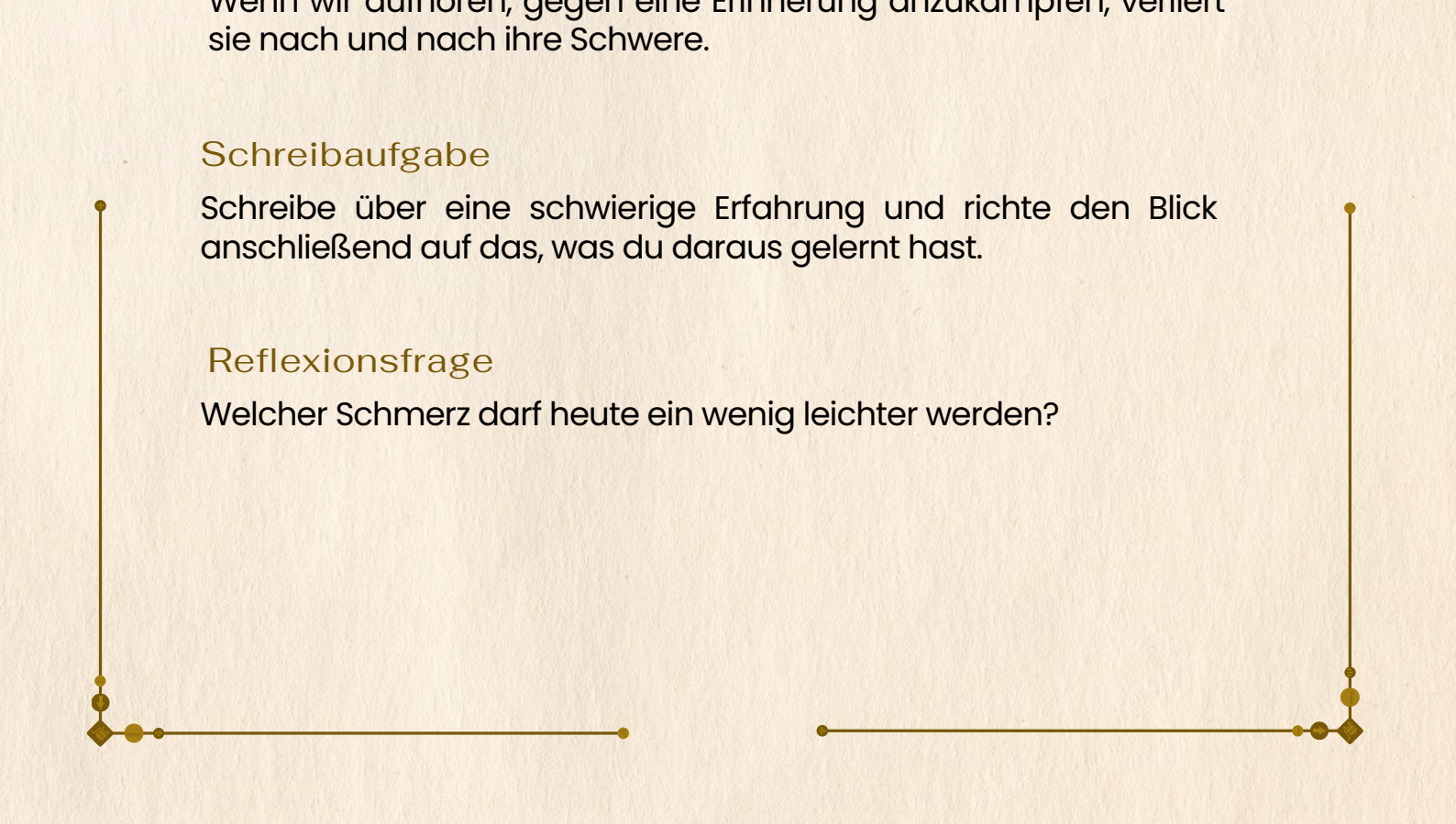
Wenn wir aufhören, gegen eine Erinnerung anzukämpfen, verliert sie nach und nach ihre Schwere.

Schreibaufgabe

Schreibe über eine schwierige Erfahrung und richte den Blick anschließend auf das, was du daraus gelernt hast.

Reflexionsfrage

Welcher Schmerz darf heute ein wenig leichter werden?





Tag 18

Alte Muster erkennen

Affirmation

„Entscheide dich heute, alte Muster loszulassen und dein Leben mit neuen Augen zu sehen.“

Impuls

Jeder Mensch entwickelt Gewohnheiten und Denkweisen, die im Laufe der Zeit selbstverständlich werden. Manche davon unterstützen uns, andere halten uns unbewusst zurück.

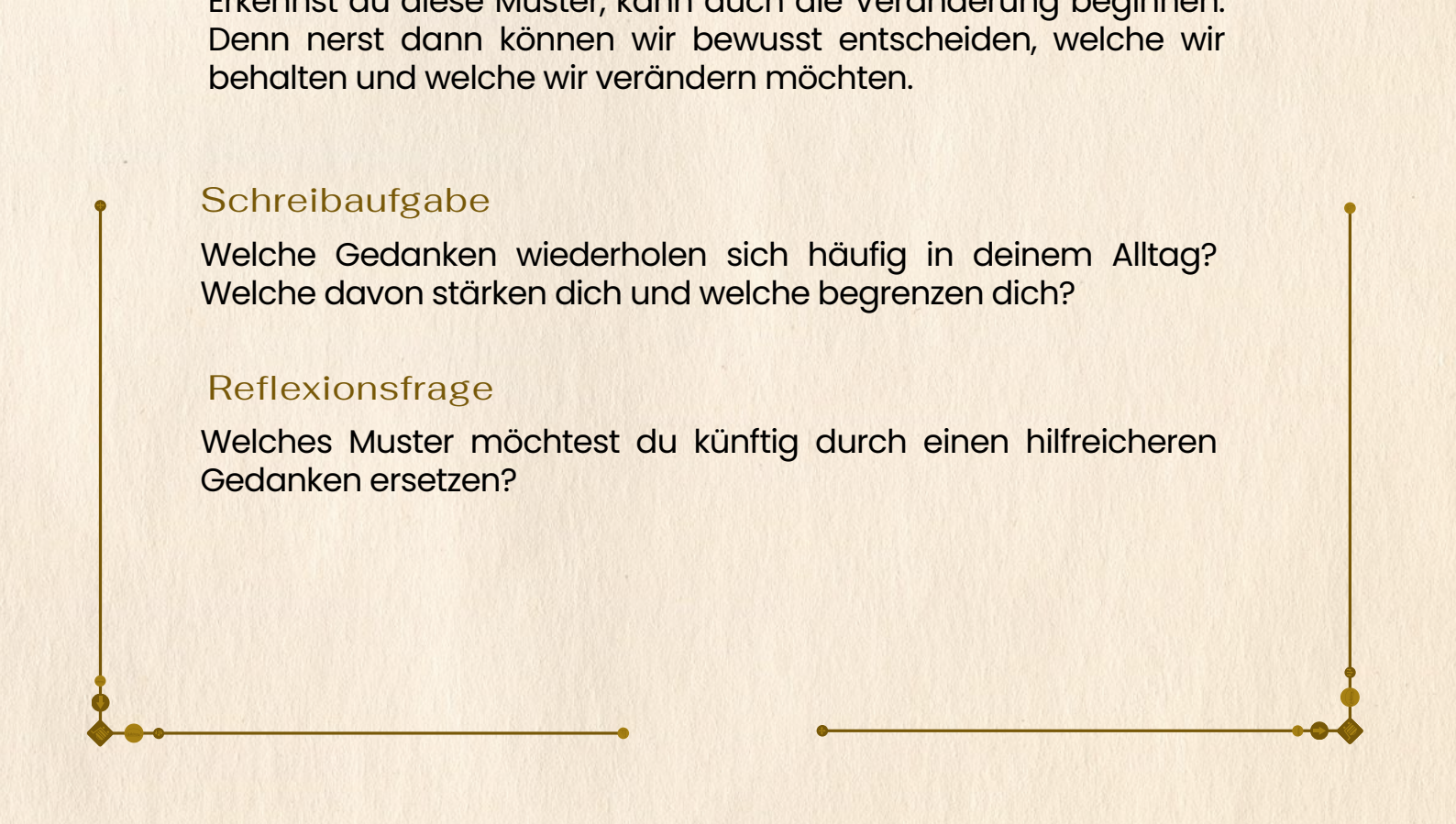
Erkenkst du diese Muster, kann auch die Veränderung beginnen. Denn erst dann können wir bewusst entscheiden, welche wir behalten und welche wir verändern möchten.

Schreibaufgabe

Welche Gedanken wiederholen sich häufig in deinem Alltag?
Welche davon stärken dich und welche begrenzen dich?

Reflexionsfrage

Welches Muster möchtest du künftig durch einen hilfreicherer Gedanken ersetzen?





Tag 19

Veränderung zulassen

Affirmation

„Wie der Mond seine Phasen hat, so haben auch wir unsere Zeiten des Loslassens, um wieder zu wachsen und zu strahlen.“

Impuls

Veränderung gehört zum Leben. Nichts bleibt für immer gleich und genau hierin liegt die Möglichkeit zu wachsen.

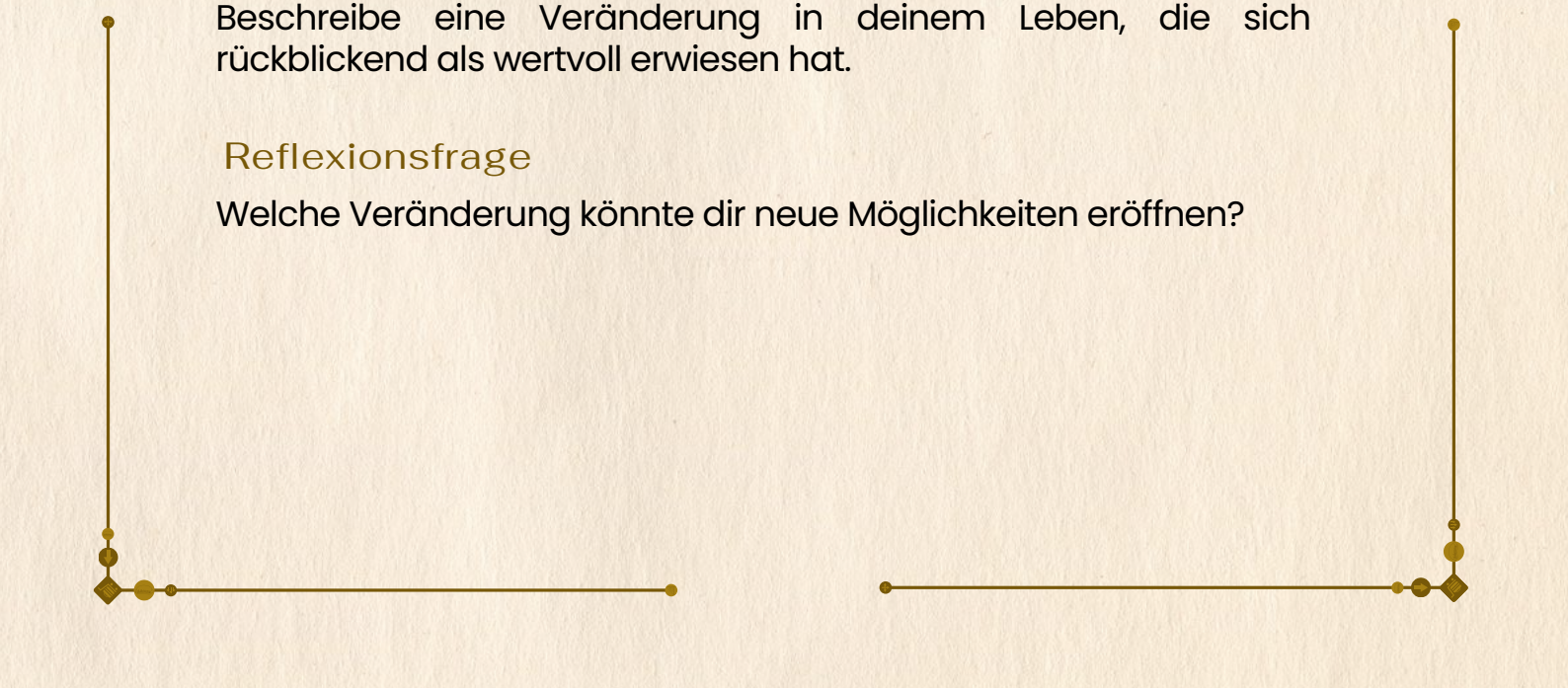
Manchmal wünschen wir uns Stabilität und Sicherheit. Doch viele der schönsten Entwicklungen beginnen mit einer Veränderung, die zunächst ungewohnt erscheint und sich schwierig anfühlt.

Schreibaufgabe

Beschreibe eine Veränderung in deinem Leben, die sich rückblickend als wertvoll erwiesen hat.

Reflexionsfrage

Welche Veränderung könnte dir neue Möglichkeiten eröffnen?





Tag 20

Freiheit gewinnen

Affirmation

„Loslassen ist der Schlüssel zu deiner Freiheit. Es liegt in deiner Hand, die Tür zu öffnen.“

Impuls

Freiheit beginnt in unserem Inneren. Sie entsteht dort, wo wir uns von Gedanken, Erwartungen oder Ängsten lösen, die uns einengen.

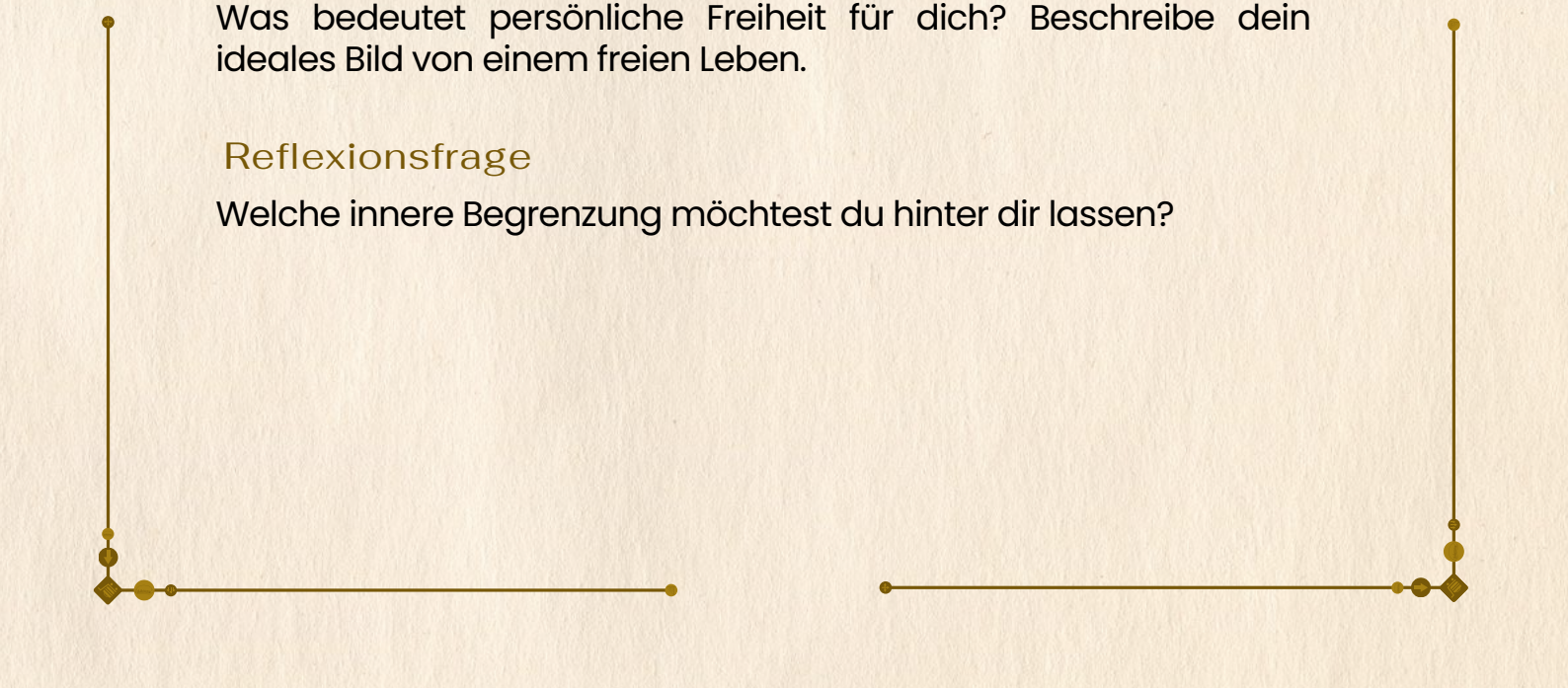
Niemand kann diese Tür für uns öffnen. Doch wir können jeden Tag kleine Entscheidungen treffen, die uns mehr Leichtigkeit und Freiheit schenken.

Schreibaufgabe

Was bedeutet persönliche Freiheit für dich? Beschreibe dein ideales Bild von einem freien Leben.

Reflexionsfrage

Welche innere Begrenzung möchtest du hinter dir lassen?





Tag 21

Raum für Neues schaffen

Affirmation

„Wenn du loslässt, schaffst du Platz für etwas Besseres.“

Impuls

Wenn man etwas losgelassen hat, hinterlässt dies zunächst eine Lücke. Das fühlt sich ungewohnt an. Aber genau in diesem freien Raum können neue Erfahrungen, Begegnungen und Möglichkeiten entstehen.

Oft erkennen wir erst im Rückblick, welche Chancen entstanden sind, weil wir bereit waren, etwas Altes hinter uns zu lassen.

Schreibaufgabe

Stelle dir vor, du hättest heute einen leeren Raum voller Möglichkeiten vor dir. Womit möchtest du ihn füllen?

Reflexionsfrage

Wofür möchtest du in deinem Leben künftig mehr Platz schaffen?

