

TAG 13

DEINER BEWUSSTSEINSREISE

# Gelassenheit



Gelassenheit ist keine Sache, die allein im Kopf geschieht. Weder kann man sie anordnen, noch einfach herbei denken.

Sie kommt auch nicht einfach so daher.

Gelassenheit setzt sich aus bestimmten Verhaltensweisen des Loslassens bzw. auch sein lassen zusammen.

Reflektiere an was Du krampfhaft festhältst.

Vielleicht gibt es Situationen aus der Vergangenheit, die Dich immer noch beschäftigen.

Vielleicht hängst Du im Ärger oder Groll fest oder an bestimmten Erwartungen, Vorstellungen und Zielen.

Erinnere Dich an Deine Gewohnheiten.

Hierzu gehören auch bestimmte Verhaltensweisen, die Art, wie Du denkst und handelst.

Bestimmte Muster.

Sein lassen bedeutet aber auch: die jeweilige Situation und Menschen, so sein zu lassen, wie sie sind.

Anspannung im Körper kannst Du z.B.

über einen fließenden bewussten Atem loslassen.

Gedanken kannst Du ziehen lassen, wie Wolken am Himmel.

Lasse los! Lasse sein!

