

## WIE DU NEGATIVE ERFAHRUNG UND EMOTIONALEN BALLAST AUS DER VERGANGENHEIT LOSLÄSST

Dieser Prozess erlaubt dir, dich von emotionalem Ballast - von einer negativen Erfahrung aus deiner Vergangenheit, zu befreien, diese Erfahrung zu transformieren und für immer loszulassen. Das Ziel ist, dass diese Erfahrung keinen Einfluss mehr auf deine Gefühle, dein Handeln und deine Gedanken in der Gegenwart und in der Zukunft hat. Du gewinnst wieder dein emotionales Gleichgewicht zurück und deine Wahrnehmung von dir und dieser Person bzw. diesem Ereignis ist nicht mehr negativ gefärbt.

Alles im Universum ist 100% ausgeglichen, nichts ist im Ungleichgewicht. Alles Positive was uns wiederfährt, erzeugt gleich viele Nachteile, deren wir uns nicht bewusst sind. Umgekehrt hat alles Negative was uns widerfährt ebenso viele Vorteile, die wir allerdings nicht sehen, weil wir unbewusst sind und unsere Wahrnehmung durch die Bewertung „Gut“ oder „Schlecht“ gefärbt ist. (Tipp: Hör dir zu diesem Thema auch die Folge „03 Wie du deine Unzufriedenheit transformierst und wahre Erfüllung findest“ an.)

Es gibt Nichts was absolut „GUT“ oder absolut „SCHLECHT“ ist. Alles ist relativ und hängt nur von unserer Bewertung der Situation ab. Diese Übung hilft dir, das Unbewusste wieder bewusst zu machen und damit emotionales Gleichgewicht wieder zu erlangen.

(Dauer ca.15-20min)

### 1. Welche Erfahrung bzw. welches Ereignis willst du loslassen?

Nimm eine Erfahrung, die du als negativ bewertest und dir wünschst, sie wäre nie so passiert. Eine Erfahrung von der du glaubst, dass sie bis heute Auswirkungen auf dein Leben hat. Eine Erfahrung von der du glaubst, wäre sie nicht passiert, wäre dein Leben heute viel besser. Es ist wichtig die Übung schriftlich zu machen. Der Akt des Schreibens hat bei dieser Übung eine wichtige Funktion, die du beim bloßen Nachdenken über die Fragen nicht aktivierst.

---





## TIME TO CELEBRATE

Gratuliere!! Du hast ein emotionales Ereignis aus deiner Vergangenheit für immer transformiert und losgelassen. Du hast die Energie, die in dieser Emotion und dieser Erinnerung gefangen war, wieder befreit und dir deine Kraft wieder zurückgeholt. Diese Energie steht dir nun für deine Gegenwart und deine geniale Zukunft wieder voll zu Verfügung. Ich feiere dich!

Auf deine Inner Journey und DEIN LEBEN!

*Dein Amir*