



NEGATIVE
EMOTIONEN
LOSLASSEN

Workbook

Datum: _____



Mein Tag

Dieses Gefühl habe ich heute
am meisten gefühlt:

Dieses Gefühl würde
ich gerne:

- wieder öfter fühlen
- loslassen

Und das ist der Grund
dafür:

Meine heutige Erkenntnis:

Dafür bin ich heute dankbar /
Das war heute positiv:

In Frieden Loslassen



1. Welches Gefühl möchte ich gerne loslassen und warum? Z.B. Hilflosigkeit, Wut, Angst, Trauer, Scham, Schuld.. Wie geht es mir mit diesem Gefühl?

2. Was passiert, wenn ich weiterhin an diesem Gefühl festhalte? Wie wirkt es sich auf mein Leben aus?

3. Aufgrund welcher negativen Erfahrung gibt es dieses Gefühl in mir? Versuche dich in die Situation zu versetzen, in der dieses Gefühl zum ersten mal aufkam.



In Frieden Loslassen

4. Wie könnte ich die Situation neu für mich interpretieren, sodass diese negative Emotion gar nicht erst für mich entsteht bzw. damit ich das negative Gefühl besser akzeptieren kann?

5. Welche Vorteile ergeben sich, wenn ich das Gefühl loslasse? Wie kann sich mein Leben dadurch verbessern? Wie fühle ich mich ohne diese Emotion?

6. Was konnte ich durch diese Erfahrung Positives lernen, über mich und das Leben? Wer darf ich heute dank dieser Erfahrung sein? Wie kann ich dadurch vielleicht sogar anderen Menschen helfen?

In Frieden loslassen

TRAUER

7. Dafür bin ich dir, liebe/-r _____*, besonders dankbar:

8. Diese positiven Eigenschaften, Werte, Lebensweisheiten und Ansichten hast du an mich weitergegeben, welche nun durch mich weiterleben dürfen:

6. Diese Erinnerungen helfen mir, mich dir nahe zu fühlen. Deshalb werde ich diese Momente für immer im Herzen bewahren:



Lined writing area for text.

