

12

Die Kehle öffnen

Die meisten Menschen machen viel zu viel
mit sich alleine aus.

Gehörst Du auch dazu?

Das führt dazu, dass innerlich
Druck und Spannung entstehen.
Und es besteht die Gefahr,
sich im Kreis zu drehen
und nicht aus ihm herauszukommen.

Die Lösung besteht darin,
endlich die Kehle zu öffnen.

Indem Du das beim Ausatmen bewusst tust,
kannst Du Druck und Spannung
wie bei einem Druckventil
durch die Kehle ausatmen,
wenn es sein muss auch hörbar:
Gähnen, Stöhnen, Jammern,
alles ist erlaubt.

Und die Kehle zu öffnen, bedeutet auch,
Dich endlich mitzuteilen
oder auch, Dich zuzumuten.

Denn, ich wiederhole es gerne:

Die Zeit der EinzelkämpferInnen ist vorbei.

Noch ein Hinweis zum Loslassen:

Nach dem Aussprechen eines Loslass-Satzes möglichst tief durchatmen und Dir vorstellen, dass Du das Losgelassene wirklich ausatmest.

Ich lasse los ...

alle Auswirkungen davon, meine Kehle verschlossen zu haben.

den Druck und die Spannung, die dadurch in mir entstanden waren.
(ein Releasingsatz zur kontinuierlichen Wiederholung!)

auf meinem bisherigen Lebensweg viel zu viel mit mir alleine ausgemacht zu haben

viel zu viel geschluckt und in mir angesammelt zu haben.

Ich treffe eine neue Entscheidung, meine Kehle zu öffnen.

Ich lasse Druck und Spannung aus mir herausfließen.

Ich lasse mich hören und sehen.

Ich mute mich zu.

Namaste

ÜBERSICHT DER 4 ILLUSTRATIONEN VON RENATE HÖFER

