

## **Etwas im Leben los lassen**

Viele Dinge im Leben nimmt man mit. Immer wieder und überall. Äußere Einflüsse beeinflussen uns und unser Handeln. Doch tut das immer Not? Es ist aus meiner Sicht wichtig, dass man vergangenenes los lässt. Dinge in der Gegenwart filtert, die für einen selber am Ende gar nicht wichtig sind. Los lassen? Aber wie?

1. Was ist passiert? Geschehenes erfassen

---

---

---

---

2. Ist das für mich persönlich wichtig?

☐ Ja ☐ Nein

3. Kann ich daran etwas ändern?

☐ Ja ☐ Nein

4. Geht es mir damit in der Zukunft gut?

☐ Ja ☐ Nein

5. Wird mein eigenes Handeln dadurch verändert?

☐ Ja ☐ Nein

6. Wirkt das Geschehene auf mich positiv?

☐ Ja ☐ Nein

7. Wirkt das Geschehene auf mich negativ?

☐ Ja ☐ Nein

Alles mit JA beantwortet? Dann stelle Dich der Herausforderung.

Alles mit NEIN beantwortet? Dann lass los und verschwende keinen Gedanken mehr an Dinge, die Du eh nicht ändern kannst und die Dir nicht gut tun.

8. Platz für eigene Gedanken zum Thema: Los lassen

---

---