

Tipps zum Loslassen

- Schreibe Deine negativen Gedanken und Emotionen auf. Diese Art der Visualisierung hilft beim Loslassen.
- Lieblingsmusik an und Tanzen - das befreit Dich. Ureinwohner tun das schon lange: Sie tanzen Ihre Angst weg und trainieren sich Mut an, für alles was Ihnen bevorsteht.
- Atme mehrmals am Tag tief ein und aus. Der Atem ist eines Deiner stärksten Instrumente, um Dich zurück auf den Boden zu holen.
- Bewege Dich und setze Glücksgefühle frei. Oft helfen auch nur fünf Minuten. [Hier findest Du unsere Lieblingsübungen.](#)
- Höre unsere [Meditation zum Loslassen](#) an.
- Bekoche Dich mit tollen Rezepten, die Deinem Gefühls- und Gesundheitszustand guttun. So profitierst Du gleich auf mehreren Ebenen. [Unsere Rezepte](#) werden mit viel Liebe zubereitet für Dein ganzheitliches Wohlbefinden.

