

WIRKLICHKEITSMANAGEMENT

Releasing - Frei Sein durch Loslassen

Mein Name :

Datum:

Jedes Kästchen() bitte abhaken

Nach jedem Schritt bitte tief einatmen

1. Meine Realität wird durch meine eigenen Gedanken geschaffen.

In der Form wie ich lerne, meine eigenen Muster und Programme loszulassen und meine Gedanken ändere, so wird sich auch meine Realität ändern.

- A. Es sieht so aus, dass ich aus der Fassung geraten bin wegen (schreibe den Namen der Person, Ort, Sache oder Ereignis auf)

.....
.....

- B. Dies löst folgende Gefühle in mir aus

.....
.....

Skizziere Deine Gefühle

- C. Mein Gedanke, der dieses Gefühl verursacht, ist.....
.....

- D. Ich möchte bestrafen durch

.....
.....

2. Ich **lasse los** meine Gefühle von Bestrafung und Anklage.

Ich entscheide mich jetzt eigenverantwortlich zu sein.

3. Ich beabsichtige, daß es mir jetzt besser geht. Ich **lasse los** all meine Gefühle von (1B)

.....

und meine Gedanken, daß (1C)

.....

Ich lasse los mein Bedürfnis, recht zu haben und zu bestrafen durch (1D)

.....

4. Ich bin willens friedlich zu leben , glücklich zu sein , und durch die Symptome der Heilung zu gehen.

5. Ich entscheide mich, den Zustand der Liebe in meinen Gedanken wiederherzustellen.

Selbsttest - Ein liebender Gedanke, den ich für (1A) habe, ist

.....

6. Was ich wirklich möchte ist (benutze nur positive Worte).....

.....

7. Ich bin nicht aus der Fassung geraten wegen dieser Person, Sache, Geschehen, sondern wegen einer Realität in mir.

8. Ich übernehme Verantwortung für alle meine Realitäten.

Jede Realität in meinen Gedanken ist änderbar.

Ich entscheide mich jetzt, mich mit der Liebe zu verbinden anstatt mit meiner Störung.

9. A. Ich **lasse los** mein Bedürfnis (6)

.....

B. Ich bitte um Vergebung und vergebe mir selbst.

10. Ich danke dem **Allerhöchsten Geist** für die Hilfe beim Loslassen und Umwandeln meiner schmerzhaften Realität.

11. Ich fühle jetzt und sehe jetzt

.....

Zeichne jetzt Deine Gefühle

12. Ich verbinde mich jetzt mit der **Liebe** in Dir (1A)

..... und bin bereit, mit Dir

.....

..... zu haben.

Dieser Arbeitsbogen wurde von Dr. Michael Ryce entwickelt, der den 2. Releasing-Workshop von Isa und Yolanda 1978 besuchte. Er gibt Workshops mit dem Titel „Why is this happening to me again?“ (Warum passiert mir das schon wieder?). Er ermutigt jeden, den Arbeitsbogen zu kopieren, ihn zu gebrauchen und ihn weiterzugeben. Postadresse: Dr. Michael Ryce, c/o Rt.3 Box 3280, Theodosia, Missouri 65761, USA, Tel:+1-417-273-4838; website: www.whyagain.com; email: mail@whyagain.com