



## Was mich in meinem Leben krank macht – und ich deshalb loslassen will!



### Aufgabenstellung A:

- ✓ Verschaffen Sie sich Klarheit über die Dinge, die Sie **aktuell krank machen, sowohl am Körper, als auch in der Seele**, bzw. wo die Gefahr besteht, dass Sie es werden. **Diese Dinge müssen Sie unbedingt loslassen.**
- ✓ Das können z. B. sein: Lebensstil, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, menschliche Kontakte, Aufgaben, Ernährungsgewohnheiten, Suchtverhalten, Lebensumfeld, Arbeitsplatz, etc.
- ✓ Denken Sie über die negativen Auswirkungen nach.
- ✓ Erstellen Sie einen Umsetzungs-/Aktivitätenplan, um loszulassen.
- ✓ Reihen Sie diese nach Prioritäten im Top-Down-Verfahren = das Wichtigste obenauf.

Was mich aktuell krank macht

Pri.	Was mich in meinem Leben krank macht und ich „loslassen“ will und werde	Die negativen Auswirkungen für mich, an meinem Körper, meiner Seele, etc.	Mein Umsetzungs-/Aktivitätenplan, um es „loszulassen“	✓
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Index: Pri. = Reihung nach Prioritäten,

Stand: 2022-09-20