

*„Jahreswechsel: Altes
loslassen und Neues
begrüßen“*



LET IT GO



WELCOME

Allgemeines

Wir Menschen sind energetische Wesen. Das bedeutet, wir produzieren ständig unsere eigene Energie und sind darüber im Austausch mit unserer Umwelt. Wir nutzen dafür, bewusst und unbewusst, unsere Gedanken und Gefühle. Das, was wir regelmäßig denken, woran wir zutiefst glauben und was wir täglich fühlen bestimmt unsere Realität.

Je klarer und bewusster wir also über unsere Glaubens- und Gedankenmuster sind und je bewusster und häufiger wir die nähren, die sich für uns gut anfühlen, desto schöner und leichter wird unser Leben.

Prozess zum Jahreswechsel: „Altes loslassen & Neues begrüßen“

1. Gehe in die Entspannung

2. Rückblick auf 2020

Lasse das Jahr auf dich wirken! Dann spüre nach und frage dich:

- Was ist dieses Jahr gewesen und wie ist es gewesen?
- Was ist bei mir und mit mir passiert?
- Wo war dieses Jahr mein Hauptaugenmerk?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt?
- Welche Gefühle waren sehr präsent dieses Jahr?
- Wie waren meine Beziehungen zu Partner, Kindern, restlicher Familie und Freunden?
- Wie war es beruflich für mich?

Wenn du magst, kannst du hier ein paar Stichwörter zu machen.

Tipp: Wenn in diesem Prozess starke Gefühle hochkommen, dann nutze diese Gelegenheit und lasse sie zu. Erlaube sie, sie

zu fühlen, damit sie sich verändern können. Mehr dazu findest du in meinem ebook: [„3 Tools zum Gefühle transformieren“](#) (ab S. 5).

3. Lernen und loslassen

Wisse, alles, was uns geschieht, geschieht auf einer höheren Ebene immer zu unserem höchsten Wachstum, also überlege jetzt:

- Was darf ich aus diesem Jahr lernen und für mich mitnehmen?
- Darf ich etwas verändern?
- Möchte ich etwas verändern?
- Wo war ich vielleicht sehr im Widerstand?
- Möchte ich etwas loslassen, was mir nicht mehr gut tut? Habe ich z. B. zu oft gezweifelt, war ich zu oft in der Angst, war ich zu oft undankbar, war ich zu oft im Kopf?
- Welche Gedanken waren dieses Jahr (zu) präsent?
- Habe ich oft auf gewisse Weise gehandelt, gedacht und mich dafür hinterher kritisiert oder es sogar bereut?
- Möchte ich irgendetwas anders machen als bisher?
- Möchte ich an mir etwas ändern und wenn ja, was?

Schreibe dir die Dinge auf einzelne Zettel und dann wenn dir klar geworden bist, was du nicht mehr willst, dann nimm dir all diese Zettel und verbrenne sie heute noch oder an einem der nächsten Tage.

Mache daraus eine kleine Zeremonie für dich. Verbrenne diese Zettel in der bewussten Absicht, das alles loszulassen und sprich diese Absicht aus, während die Zettel verbrennen.

4. Dankbarkeit

Jetzt schau dir das Jahr noch einmal an und finde all die Momente und Dinge, wofür du dankbar bist.

- Was war wirklich schön dieses Jahr? Denke hier vor allem auch an all die Dinge, die wir zu oft als selbstverständlich betrachten.

Schreibe dir all diese Dinge auf. Finde die Tage noch einmal Zeit, um dir mindestens 50 Dinge, für die du dieses Jahr dankbar bist, aufzuschreiben.

Wenn du erst einmal anfängst, wird es dir immer leichter fallen und deine Liste wird automatisch immer länger. Behalte diese Liste und hefte sie ab oder lass sie offen rumliegen und betrachte sie immer mal wieder, um dich in Dankbarkeit zu trainieren und dir deine Schätze täglich bewusster zu machen.

Nimm diese Liste mit ins nächste Jahr und verlängere sie, wann immer du möchtest. Das kannst du täglich tun oder immer mal wieder, wenn dir danach ist.

5. Fange an zu träumen

Jetzt darfst du anfangen zu träumen, größer zu denken, über den bisherigen Horizont hinaus zu denken?

Erlaube dir hier wirklich ins Träumen zu kommen. Erlaube dir, deine Sehnsüchte zu erspüren und dich da reinzufühlen. Lass den Verstand, den inneren Skeptiker und Kritiker einfach mal zur Seite.

- Was möchtest du 2021?
- Was möchtest du wirklich in deinem Leben?
- Wovon möchtest du mehr?
- Was darf Neues zu dir kommen?
- Welche Sehnsüchte möchtest du nächstes Jahr in Angriff nehmen?
- Wie möchtest du zu dir selbst sein?
- Was möchtest du über dich selbst denken und fühlen?
- Mit welchen Gedanken möchtest du morgens aufwachen und abends ins Bett gehen?
- Welche Qualität möchtest du in deiner Partnerschaft erleben?
- Wie sollen die Beziehungen in deinem Leben sein? Zu deinen Kindern, deiner Familie, deinen Freunden?
- Welche Lebensqualität möchtest du erleben?
- Welche Nahrung möchtest du zu dir nehmen?
- Welche Qualität soll dein berufliches Leben haben?

- Möchtest du etwas Neues lernen? Möchtest du irgendwohin reisen? Möchtest du in deinem Haus etwas verändern?...
- Was wünschst du dir sonst noch?
-

Schreibe diese Dinge/Ziele auf und formuliere sie in der Gegenwart und auf positive Art und Weise, so als ob du das Ziel schon erreicht hast. Zum Beispiel: „Ich bin glücklich, ich zu sein“ oder „Ich bin voller Vertrauen ins Leben“ oder „Ich bin stets umgeben von liebevollen Menschen“, oder „Ich habe immer genügend Geld auf meinem Konto.“ Benutze keine Wörter wie „nicht“, „kein“ oder die Vorsilbe „un-“, sondern drücke deine Wünsche und Ziele immer positiv und in der Gegenwart aus, weil alles, egal, ob geschrieben oder gesprochen, eine energetische Schwingung erzeugt. Du kommst damit viel leichter in das gewünschte Gefühl und unser Leben ist immer eine Projektion von dem, was du innerlich fühlst und denkst. Vermeide also die Zukunftsform, weil du das Ziel ja nicht für immer in der Zukunft verankern willst.

Wenn es dir schwerfällt zu träumen:

Mache dir eine Liste von 50 Dingen erstellen, die dein Herz hüpfen lassen. Dinge und Eigenschaften, die du vermehrt sein, tun und denken möchtest. Zum Beispiel, viel raus zu gehen, Sport zu treiben, tolle Bücher zu lesen, Freunde anzurufen...

Lass diese Liste bis zum 31.12. offen liegen und ergänze sie jedes Mal, wenn dir etwas Neues einfallt. Trau dich, immer noch mehr Wünsche aufzunehmen.

6. Dinge, die du unbedingt erreichen möchtest

Jetzt suchst du dir aus deiner langen Liste bis zu fünf Dinge heraus, die du nächstes Jahr unbedingt erreichen möchtest, tun möchtest oder die du einfach nur sein willst – je nachdem, um was es bei dir geht! Manchmal ist es einfach nur der Wunsch, mehr im Vertrauen zu sein oder in der Liebe, sich lieber im Spiegel anzuschauen ...

Schreibe diese 5 Dinge noch einmal extra auf. Schreibe auch diese in der Gegenwartsform und positiv (s.o.) mit der festen Absicht, diese wirklich zu erreichen.

Und dann schau, ob du aus diesen 5 Dingen ein übergeordnetes Thema erkennen kannst, ein Motto für nächstes Jahr sozusagen – dein Motto für 2021!

Nach dem Motto, welche grundsätzliche Energie möchtest du nächstes Jahr in dein Leben ziehen und leben? Dieses bezieht sich dann auf alle Ebenen und Lebensbereiche. Was auch immer dein Herz begehrt, geh da ganz intuitiv ran!

Wenn du diese Grundenergie, das Motto gefunden hast, schreibe es auf mehrere, bunte Zettel und hänge diese verteilt in deiner Wohnung auf. Das mache ich auch immer so. Dadurch bespielst du dein Unterbewusstsein dein ganzes Jahr mit deinen Herzenszielen und erinnerst dich selbst jeden Tag an das, was dir wirklich, wirklich wichtig ist.

Du kannst auf den Zettel z. B. schreiben:

- 2021 - Mein Jahr der Liebe
- 2021 - Mein Jahr tiefer Verbindungen
- 2021 - Mein Jahr der Gesundheit und Vitalität
- 2021 - Mein Jahr der Lebensfreude
- 2021 – Mein Jahr der unbegrenzten Möglichkeiten

Was deine lange Wunschliste angeht, legst du diese Anfang Januar oder sobald sie fertig ist, einfach in eine Schublade und lässt sie so für dich weiterwirken. Stell dir vor, du hast hier ganz viele Samen gepflanzt und am Ende 2021 schaust du dir die Liste wieder an und guckst, ob sich davon bereits Dinge sogar ohne dein bewusstes Zutun verwirklicht haben. Die kurze Liste mit den 5 wichtigsten Zielen kannst du dazu legen, aber besser noch irgendwo offen, um sie dir immer wieder vor Augen zu führen und dich da reinzufühlen, was diese für dich bedeuten und dann richte dich jeden Tag erneut darauf aus, diese auch wirklich zu erreichen – mit Freude und Leichtigkeit!

Ich hoffe, du fühlst dich jetzt viel klarer und freust dich ganz doll auf nächstes Jahr. Ich wünsche dir, dass 2021 ein ganz wundervolles Jahr für dich wird voller Glück, Frieden und Liebe!

Wenn du an weiteren Tipps interessiert bist, trage dich in meinen [Newsletter](#) ein.

Wenn du gern tiefer in ein persönliches Thema einsteigen möchtest, kannst du auf meiner [Webseite](#) alles finden, wie wir daran zusammenarbeiten könnten.

Oder du vereinbarst jetzt gleich ein [kostenloses Gespräch](#) mit mir, wie ich dich am besten unterstützen könnte.

Ich wünsche dir alles Liebe,

Maren Abatielos
Befreie dein Herz

Vorkampsweg 127
28359 Bremen
Tel: +49 176 436 368 48

www.marenabatielos.de
<https://www.pinterest.de/marenabatielos>
www.facebook.com/marenabatielos
<https://www.instagram.com/befreiedeinherz>

