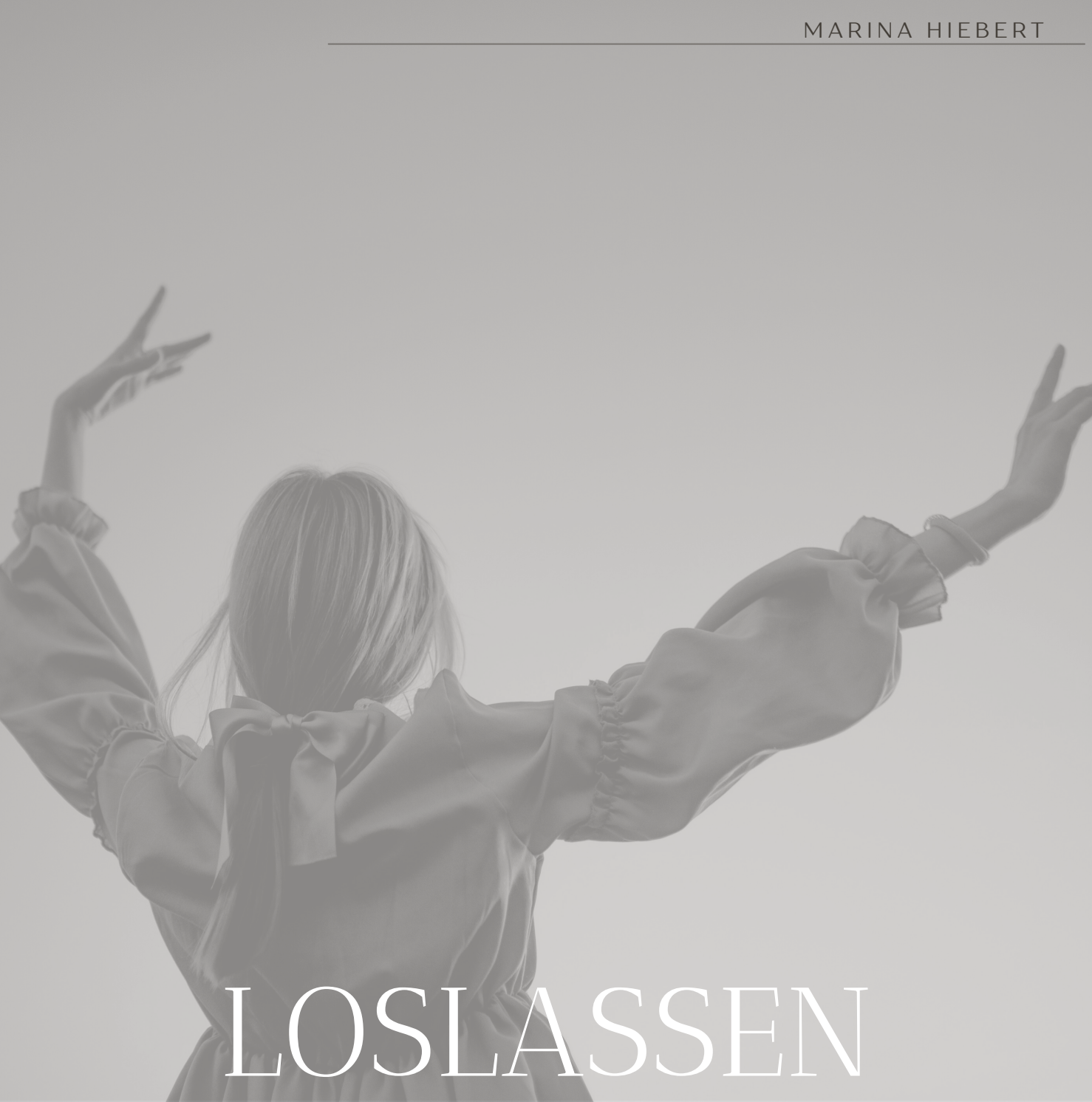


MARINA HIEBERT



LOSLASSEN WORKBOOK

Dein Wegweiser zur wahren Freiheit und Liebe.



MIND & LOVE

Hallo Du wundervolles Wesen!

Erst einmal HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH an Dich! Du hast Dich zu einem großen Schritt in Deinem Leben entschieden und bist wirklich bereit etwas in Deinem Leben zu verändern! VIELEN DANK für dein Vertrauen. Denn ohne Dich wäre all dies nicht möglich.

Leider sind wir in der Zeit nach einer Trennung besonders verletzlich und schwach. Gefühlt drehen wir uns in einem endlosen Kreislauf aus Traurigkeit, Schmerz und innerer Leere. Das Fatale ist, dass wir in diesem Teufelskreis nicht merken, wie wir immer mehr unsere eigenen Grenzen übergehen und Dinge mit uns machen lassen, durch die es uns noch schlechter geht. Da besteht die Gefahr, dass wir uns so sehr aufopfern, dass wir drohen uns selbst zu verlieren. Wir haben den Punkt, an dem wir Loslassen sollten, verpasst und drehen uns nur im Kreis.

Der "Loslassen"-Workshop wird Dich zu wahrer Freiheit führen. Mit Hilfe von 4 hochwirksamen Strategien wirst du lernen, was Du wirklich tun kannst, um Dich von dem Leid Deiner alten Beziehung zu befreien, damit Du endlich bereit bist Dich für Deinen Seelenpartner zu öffnen, der auf Dich wartet.

Viel Spaß dabei!

Marina Hiebert

ABOUT ME

Hi, ich bin Marina, 35 Jahre, Glücklich verheiratet mit meinem Seelenpartner und Mama einer wunderschönen Tochter.

Als Therapeutin habe ich in den letzten 11 Jahren bereits über 1000 Menschen dabei geholfen sich von ihren Ängsten zu befreien und das Leben zu führen, wofür sie wirklich hier sind. Das veränderte nicht nur ihr Leben sondern auch die Qualität all ihrer Beziehungen.



LOSLASSEN

Wann und wie?



Wann ist der richtige Zeitpunkt um loszulassen?

Dann wenn Du Dir diese Frage stellst!

„Los- lassen“

heißt nicht, etwas aufzugeben, dem den Rücken zuzuwenden oder etwas zu ignorieren.

Es heißt:

„Ich lasse etwas so wie es ist. Ich nehme es so an wie es ist ohne es verändern oder kontrollieren zu wollen.“

Deswegen: Lass die Beziehung und Deinen Ex wie sie sind. Du ignorierst niemanden. Du sitzt nur da und lässt geschehen. Beim „Los“- Lassen geht es darum die Dinge einfach nur zu beobachten. Dich von ihnen ein wenig zu entfernen, damit Du alles objektiver betrachten kannst.

LOSLASSEN

Wann und wie?



Wir denken an die glücklichen Momente in der Beziehung und wollen nicht, dass dieses Glück vorbei geht. **Das erzeugt Leid. Nicht das Loslassen.**

Sondern, dass wir an „Alten“ Dingen festhalten, das erzeugt diesen Schmerz.

WIR KÖNNEN NICHTS BESITZEN.

Unsere Seele ist an Besitz nicht interessiert. Wir kommen nackt auf die Erde und verlassen diese nackt. Alles andere in diesem Leben ist nur geliehen.

DU KANNST NICHTS VERLIEREN, WEIL DIR NICHTS GEHÖRT. NUR DU SELBST GEHÖRST DIR!

Aber Du kannst Dich selber verlieren, wenn Du an den Dingen hängst und denkst, Du könntest sie verlieren. Wenn Du weißt, dass Du nichts zu verlieren hast, wird Dich das befreien.



LOS LASSEN

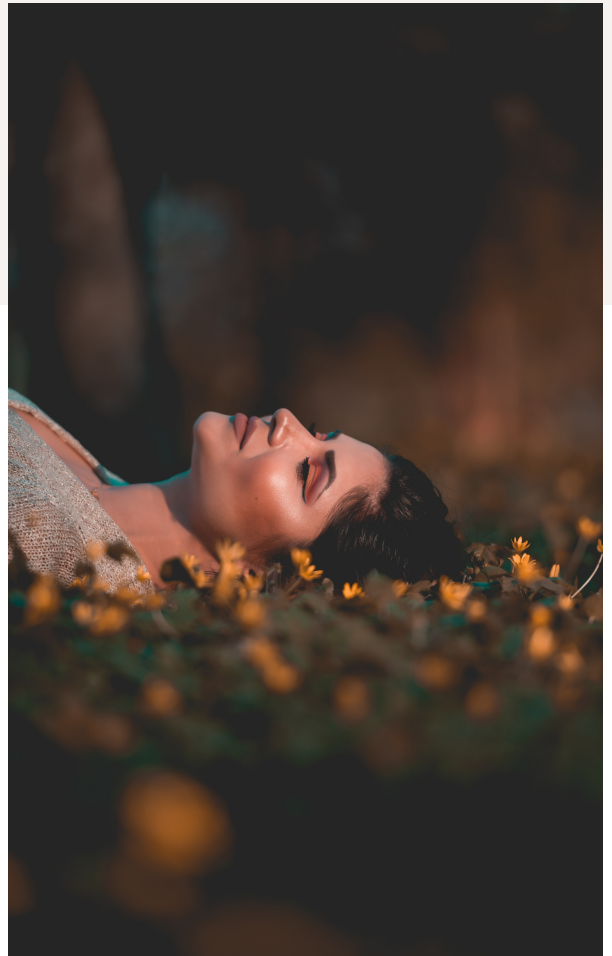
Die zwei wichtigsten Wahrheiten des Lebens.

Akzeptiere die 2 wichtigsten Wahrheiten des Lebens:

1. Werde Dir bewusst, dass alles sich verändert und alles irgendwann ein Ende hat.

Alles geht irgendwann zu Ende. Alles ist einem ständigen Prozess von Veränderung unterworfen. Alles geht auch irgendwann zu Ende, Beziehungen, Jobs, Hobbys, Freundschaften, das Leben selbst.

Wir müssen lernen diese Angst vor der Wahrheit abzulegen, sie akzeptieren und uns ihr stellen. Sie ist es, die Dich leiden lässt. Nicht die Trennung selbst. Es sind Deine Ängste, die diesen Schmerz aufrecht halten und die Tatsache, dass Du Dich gegen die Wahrheit wehrst.



Erst wenn Du Dich der Wahrheit stellst, wirst Du Dich befreien, und dann wirst Du frei für neue Dinge sein!

Vertraue Darauf, dass alles was zu Dir gehört auch in Dein Leben kommen wird. Und alles was nicht zu Dir gehört, gehen darf. Und dazu musst Du rechtzeitig loslassen.



LOSLASSEN

Die zwei wichtigsten Wahrheiten des Lebens.



Die 2. Wahrheit ist:

Akzeptiere die Dinge wie sie wirklich sind, nicht wie Du sie Dir „schön redest“.

Willst Du Deinen Ex zurück, weil Du ihn wirklich liebst oder willst Du nur dem Schmerz davonlaufen?

Denn Schmerz zu empfinden, weil wir einen geliebten Menschen verloren haben, ist völlig normal. Aber ob das Liebe oder emotionale Anhängigkeit ist, das gilt es zu unterscheiden.

Frage Dich:

Liebe ich ihn wirklich oder bin ich abhängig?

Wenn Du spürst, dass Du diesen Menschen für Dein Glück im Leben **BRAUCHST**, dann müssen spätestens jetzt alle Alarmglocken angehen.

Denn Du machst Deine Zufriedenheit von der Anwesenheit einer Person abhängig. Du sagst Dir innerlich: „Wenn er da ist, bin ich glücklich- wenn er nicht da ist, geht’s mir schlecht.“ Das ist Abhängigkeit und hat nichts mit gesunder Liebe zu tun.

Wenn Du den Partner zurückwillst, weil Du wirklich überzeugt bist, dass Du ihn aus tiefstem Herzen liebst, dann wirst Du ihn gehen lassen müssen!



LOSLASSEN

6 Wege zu einem freien Leben.



Was kann ich also tun um wirklich loszulassen?

1. Frage Dich: Warum willst Du ihn zurück? Welches Bedürfnis steckt dahinter?

In den meisten Fällen wollen wir den Ex-Partner wieder weil,
... wir den Schmerz, die Trauer, die Leere nicht mehr wollen.
... wir die Angst vor der Zukunft und dem Alleinsein entgehen wollen.
... wir uns Liebe und Bestätigung wünschen.
... wir uns Sicherheit wünschen.
... damit unsere Kinder (wenn welche da sind) nicht unter der Trennung leiden müssen.

Was ist Dein Bedürfnis dahinter?

LOSLASSEN

6 Wege zu einem freien Leben.

2. Schaffe eine gesunde Distanz:

Verbanne alles aus Deinem Leben an dem Du noch festhältst: Seine Handy-Nummer, alte Chatverläufe, Fotos, Briefe, Kleider, Gegenstände, uvm.

All diese Dinge müssen aus Deinem Alltag verschwinden, denn sonst werden sie Dich immer wieder zurück in die Vergangenheit katapultieren und all das Leid und den Schmerz wieder hochholen.

Lösche Altes und behalte keine „Rückversicherungen“!

Studien haben ergeben, wenn Du Dich von altem Zeug im Außen befreist, reinigst Du Dich auch innerlich. Gehe Deine Schränke durch, Deine Kleider, altes Make-up, Bücher, den Keller. **Entrümpele Dich, Deine Seele und Dein Leben so richtig!**

3. Kehre nach Innen: Entdecke Deine Selbstliebe durch innere Ruhe.

Jedes Mal, wenn Du etwas tust, was Dir schadet oder was Du eigentlich nicht willst, übergehst Du Deine eigenen Grenzen und die Liebe zu Dir selber rückt in den Hintergrund.

Aber Du kannst diese Beziehung zu Dir selber retten.

Das schaffst Du indem Du Dir täglich Zeit für einige Minuten „Nach-innen-schauen“ nimmst und so die Liebe zu Dir selber pflegst.

Bringe also täglich für 5 -10 Minuten Deinen Geist heim und frage Dich dabei:

Was will ich wirklich? Für wen tue ich das alles? Was macht mich wirklich glücklich?

Kostenlose angeleitete Meditationen und Affirmationen, die Dir helfen Deine Selbstliebe und Dein Bewusstsein zu stärken findest Du auf meiner Homepage unter ...

LOSLASSEN

6 Wege zu einem freien Leben.

4. Übernimm Verantwortung: Kein anderer Mann soll Dich aus dem Schmerz erretten, sondern Du Dich selbst!

Kümmere Dich selbst darum, Deinen Schmerz und Deine Beziehungswunden zu heilen, bevor Du Dich wieder in den Datingdschungel stürzt.

Unternimmt stattdessen mehr Zeit nur mit Dir oder mit der Familie oder den Freunden.

Was wolltest Du schon immer mal machen, hast es aber immer hinausgeschoben? Möchtest Du auf Reisen gehen? Lies viel oder melde Dich zu Seminaren an. Tue Dinge, die Du schon immer wolltest.

Beende ein großes Projekt, erlerne eine neue Sportart oder beginne nochmal ein Fernstudium.

Tue Dinge, die Dich glücklich machen, die nichts mit Beziehung zu tun haben. So erschaffst Du Dir wahre Freiheit und Unabhängigkeit.

5. Übe Dich in Vergebung und Mitgefühl

Lerne Dir selbst und ihm zu vergeben, indem Du Mitgefühl mit Dir und ihm entwickelst. Wie meine ich das?

Wir vergeben nie für andere Menschen. Wir vergeben immer nur für uns selbst. Denn Dir muss dabei klar sein: Wenn Du vergibst, zeigst Du, dass Dir Dein eigener Frieden wichtiger ist, als der Schmerz und die Wut, die Du verspürst. Deine Seele wird es Dir danken.

Übe Das Mitgefühl mit Dir und Deinen Mitmenschen. Wir machen alle Fehler. Ständig. Wir sind gar nicht in der Lage keine Fehler zu machen, denn dafür sind wir gar nicht hier auf der Erde.

Wir sind hier auf der Welt um Erfahrungen zu machen, ob positiv oder negativ, alles ist wichtig für Deine Entwicklung und Deinen Wachstum, denn nur so findest Du schneller zu Dir selbst.

Auf meiner Homepage findest Du passende Meditationen und Affirmationen, die es Dir leichter machen Vergebung und Mitgefühl zu üben. Den Link dazu findest Du unter dem Video.

LOSLASSEN

6 Wege zu einem freien Leben.

6. Stehe zu Dir selber! Finde heraus wer Du bist.

Verstehe, dass die Trennung nur ein Zeichen dafür ist, dass ihr beide noch viel aneinander arbeiten und wachsen dürft. **Ein Beziehungsende ist immer nur ein Symptom dafür, dass ihr beide noch nicht den Mut hattet wirklich zu dem zu stehen, wer ihr wirklich seid.**

Wir reden uns ein, wir lieben den anderen und dürfen sein wie wir sind. Aber in Wahrheit weißt Du gar nicht wer Du wirklich bist. **Du hast dich Dein ganzes Leben lang anderen angepasst, woher willst Du wissen wer Du wirklich bist?**

Es gibt diesen Spruch: Immer wenn wir uns von jemandem trennen, gewinnen wir uns selber ein kleines Stück zurück.

Also finde heraus wer Du wirklich bist. **Nimm Dir bewusst die Zeit mal zu schauen wo Du Dich noch „versteckst“? Wo bist Du noch nicht die, die wirklich bist? Wo passt Du Dich noch zu sehr anderen Menschen an?** Das merkst Du an Situationen in denen Du aneckst oder getriggert wirst. Schau genauer hin. Lerne Dich kennen. Gehe mal tiefer und finde heraus wer und wie Du wirklich bist.

Wenn Du Dich versteckst, deine Meinung nicht sagst, dich verstellst, dann kann Dein Seelenpartner gar nicht in Dein Leben treten. Ich hoffe, das ist Dir klar! Aus diesem Grund, lerne zu Dir zu stehen, das Leben zu leben das Du willst und erinnere Dich, dass Du etwas ganz besonderes bist. **Du bist als Unikat geboren und hast eine ganz bestimmte Aufgabe hier auf der Erde. Du weißt es, Du musst Dich nur daran erinnern!**



NOTIZEN

[illegible]

NOTIZEN

[illegible]

DANKE & SCHÖN, DASS DU DABEI WARST!

Ich hoffe der Workshop hat Dir gefallen?

Dann unterstütze uns doch gerne auf
Social Media! Kommentiere, Like,
Speichere unsere Beiträge und Videos.



Mind_and_Love
@mindnhealth_therapie

Wie haben den Methoden bei Dir gewirkt,
die Schreibaufgaben, haben Dir die Inhalte
der Videos gefallen?

Schreibe uns gerne ein Testimonial, denn
Deine persönliche Meinung ist uns sehr
wichtig!



**Ich wünsche Dir für Deine weitere
Zukunft ALLES GUTE!
Deine**

Marina Hiebert

WILLST DU MIT UNS WEITER GEHEN?



Möchtest Du noch mehr in die Tiefe gehen?

Möchtest Du Wissen wie Du Deine Einzigartigkeit noch mehr leben kannst?

Willst Du endlich das glückliche Liebes-Leben führen, dass Du schon immer wolltest?

Willst Du wissen wie Dein Seelenpartner Dich wirklich finden kann?

Dann finde auf all diese Fragen eine Antwort unter Gleichgesinnten!

In der Healing-Love Master-Class.

Hier treffen wir uns 6 Wochen lang unter Gleichgesinnten und bereichern, vertrauen, trösten, stärken uns in einer geschützten Atmosphäre gegenseitig.

Willst Du ganz tief gehen, Dich vollkommen heilen und so ein neues Liebesleben beginnen?

Dann finde mit mir in 7 Wochen genau das heraus. Hier erhältst Du einen ganz persönlichen Raum für Deine individuelle Lebens- und Liebesstory. Wir decken Deine Blockaden, Traumata, Ängste auf und transformieren sie in Stärke, tiefes Vertrauen und Du erhältst endlich die Liebe, die Du wirklich verdienst!

Ich begleite Dich ganz eng auf Deinem wundervollen Weg in die Veränderung. Ich erzähle Dir die echten Geheimnisse, wie Du ein neues Liebes-Leben beginnst und Deinen Seelenpartner erkennst und in Dein Leben ziehst!

Melde Dich noch heute zu einem kostenlosen Check-up Call an!

