



Aktives Loslassen – Einfache Version für Kinder

Du hörst immer wieder, dass Du Deine Probleme loslassen sollst. Nur eine genaue Anleitung erhältst Du selten.

Hier lernen Kinder wie sie alles loswerden können, was sie im Alltag belastet, nervt oder stresst.

Du zeichnest auf einem Blatt Papier einen Kamin und im Kamin ein grosses Feuer.



Wichtig ist, dass der Rauch oben raus kann.

Lasse Deiner Fantasie freien Lauf. Du kannst auch ein Bild von einem Feuer aus einer Zeitschrift oder dem Internet ausdrucken.

Du setzt Dich vor das Bild und betrachtest es. Lass es auf Dich wirken. Nun nimm in Gedanken das was Dich stört und belastet und werfe es in Gedanken in das Feuer und freue Dich, wie das brutzelt und verbrennt. Schaue dem Rauch nach und freue Dich, dass das belastende verschwindet.

So befreist Du Dich immer mehr.

Ich wünsche Dir dabei viel Spass und viel Freude

In unendlicher Dankbarkeit



Homberger Akademie GmbH

Landstrasse 37
CH-5412 Gebenstorf

homberger-akademie.com
kontakt@homberger-akademie.com