Kapitel 3 schenkt Dir zwei kleine, aber kraftvolle Übungen, die es leichter machen, Trigger Schritt für Schritt loszulassen.

Widerstand wahrnehmen

Wenn Du spürst, dass Du gegen etwas oder jemanden innerlich kämpfst, sage Dir leise: „Oh, ein Widerstand. Ein innerer Kampf." Bleibe einen Moment dabei und greife zu Bergamotte. Beobachte, was in Deinem Körper geschieht – ohne zu bewerten.

Innerlich loslassen

Stelle Dir anschließend vor, wie es wäre, diesen Widerstand jetzt loszulassen. Wie würde sich Dein Körper anfühlen? Welche Leichtigkeit könnte entstehen?

Du musst nichts erzwingen – lass nur die Idee wirken und schreibe anschließend ein paar Zeilen darüber.