



## „let go liste“

So oder so ähnlich könnte so eine Liste aussehen:

- *schlecht von mir denken („Ich bin nicht gut genug“)*
- *mich zu kritisieren und zu verurteilen*
- *Menschen die mich schlecht behandeln oder nicht zu schätzen wissen*
- *Zu viel/zu wenig zu essen/schlafen*
- *Rauchen, trinken etc.*
- *Mich unter Druck/Stress setzen*
- *Mich nicht abgrenzen/nicht nein sagen*
- *Es allen Recht machen wollen*
- *Dinge perfekt machen wollen*
- *Zuviel/zu wenig Verantwortung zu übernehmen*
- *Mich ausnutzen/ unter Druck setzen lassen*
- *Usw.*

**All das ist vorbei – ich kann es nicht mehr ändern –  
aber ich bin bereit zu verzeihen und zu akzeptieren, was geschehen ist,  
um MEINES Friedens willen.**

**Ich bin nun bereit, all jenes los unter hinter mir zu lassen und unbeschwert  
neu zu beginnen.**

---

**Datum und Unterschrift**