Gelegenheiten, um das Loslassen zu üben

* Jemand anderen entscheiden lassen, welchen Film ihr zusammen seht.
* In ein Restaurant gehen und etwas bestellen, das du noch nie gegessen hast.
* Jemanden bitten, ein Buch für dich auszusuchen.
* Den Friseur bitten, die Haare schneiden zu lassen, wie er denkt.
* Gehe in die Karaokebar und sing ein Lied.
* Fahr im Zug in eine andere Stadt, die du noch nicht kennst und verbringe den Tag dort, ohne dich davor zu erkundigen, was du tun kannst.
* Lass dein Handy einen Tag daheim.
* Lass dein Handy einen Tag aus.
* Triff dich mit Freunden ohne zu wissen, was ihr macht.
* Lass dir die Augen verbinden und dich füttern.
* Lass dir die Augen verbinden und gehe mit einem Freund/einer Freundin spazieren.
* Tanzte zu Hause auf Musik, die du magst, als wärst du der einzige Mensch auf der Welt.
* Tanze in der Disco als wärst du alleine.
* Singe ein Lied auf deinem Heimweg.
* Gibt es eine Routine, die du genauso immer wieder befolgst? Mach sie einmal anders.
* Lass jemand anderen dein Auto fahren, wenn du eins hast (und es mit der Versicherung klar geht).
* Male ein Bild ohne über das Ergebnis nachzudenken.
* Schreibe ein Gedicht oder eine Geschichte ohne einen Plan zu entwerfen.
* Lasse jemanden für dich einkaufen.
* Lasse jemand anderen deinen Kleiderschrank ausmisten.
* Lasse jemand anderen planen, wie du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln von A nach B kommst.
* Lasse jemand anderen entscheiden, welche Frisur du eine Woche lang trängst.
* Nimm einen Tag lang alle Vorschläge in deiner Umgebung an.

Sei kreativ und notiere dir weitere Ideen, die zu deinem Leben passen!

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Viel Spaß bei der Aufgabe und bis zur nächsten Email!

