

Wie man seine persönliche Freiheit in belastenden Beziehungen zurückgewinnt

Akzeptanz für das Loslassen Wenn Sie akzeptieren können, wer Sie in Gegenwart einer bestimmten Person sind und diese Person so sehen, wie sie wirklich ist, werden Sie auch akzeptieren lernen, dass nicht alles so funktioniert, wie Sie es geplant haben. Sie werden Ihre Rolle in der Situation erkennen und Ihre Beziehung verbessern können. Sie werden auch die Rolle der Person in Ihrem Leben akzeptieren und mehr Wertschätzung empfinden.

Loslassen ohne Angst vor den Ergebnissen Wenn Sie aufhören, Erwartungen an andere zu stellen, vermeiden Sie Enttäuschungen. Sie können das gewünschte Ergebnis, besonders wenn es um eine andere Person geht, nicht erzwingen. …



Akzeptanz für das Loslassen

Wenn Sie akzeptieren können, wer Sie in Gegenwart einer bestimmten Person sind und diese Person so sehen, wie sie wirklich ist, werden Sie auch akzeptieren lernen, dass nicht alles so funktioniert, wie Sie es geplant haben. Sie werden Ihre Rolle

in der Situation erkennen und Ihre Beziehung verbessern können. Sie werden auch die Rolle der Person in Ihrem Leben akzeptieren und mehr Wertschätzung empfinden.

Loslassen ohne Angst vor den Ergebnissen

Wenn Sie aufhören, Erwartungen an andere zu stellen, vermeiden Sie Enttäuschungen. Sie können das gewünschte Ergebnis, besonders wenn es um eine andere Person geht, nicht erzwingen. Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden, reagieren Sie entsprechend. Mit der Zeit wird sich alles regeln oder sich natürlich auflösen, sodass Sie bereitwillig loslassen können.

Du hast den Schlüssel zum Loslassen

Nur du kannst dich aus einer schlechten Beziehung befreien. Du entscheidest, was funktioniert und was nicht, daher hast du die Macht loszulassen. Gleichzeitig hast du keine Kontrolle über andere. Du kannst Verantwortung für deine Handlungen übernehmen, aber nicht versuchen, jemanden zu ändern, damit seine Handlungen deinen Bedürfnissen entsprechen. Das funktioniert nicht. Befreie dich von deinem Bedürfnis, andere zu befriedigen oder zu zwingen, dich zu befriedigen, und du wirst es befreiend finden. Du wirst dich nicht mehr darum kümmern, was andere von dir denken, sondern dich darauf konzentrieren, wer du sein möchtest. Wer du wirklich bist.

Loslassen von Fehlern

Wir alle haben das Potenzial, zur falschen Zeit die falschen Dinge zu sagen. Wir missverstehen Situationen oder tun etwas, das einfach nicht so funktioniert, wie geplant. Grübeln Sie nicht darüber nach. Lachen Sie darüber und bringen Sie die anderen zum Lachen. Es ist vorbei und Sie können es nicht ändern, und es ist nicht das Ende der Welt. Sie werden entspannter sein, sich selbst weniger ernst nehmen und das Leben mehr genießen.

Loslassen von Angst

Hören Sie auf, sich von Angst gefangen nehmen zu lassen. Verlassen Sie Ihre Komfortzone, damit Sie nicht in einem „Was wäre wenn“ -Dilemma leben. Teil des Loslassens von Angst ist es, sich auszudrücken. Sagen Sie, was Sie tatsächlich fühlen, damit Sie nicht das aussprechen, was gesagt werden muss. Kommunikation baut emotionale Spannungen ab und führt zu besseren Beziehungen. Warum? Weil Sie sich selbst besser fühlen werden.

Es spielt keine Rolle, ob Sie sich entscheiden, sie loszulassen, in der Beziehung zu bleiben, aber die Kontrolle loszulassen, die sie über Sie haben, oder ob sie dich loslassen. Unabhängig davon, warum Sie loslassen, wird es zu negativen Emotionen führen, die nicht ignoriert werden können. Fühlen Sie sich verletzt und traurig, denn das ist Teil des Trauerprozesses. Es ermöglicht Ihnen, voranzukommen. Wenn Sie Groll loslassen, können Sie vergeben, was der wichtigste Schritt des Loslassens ist.

Diese Schritte helfen Ihnen, ein stärkeres Selbstbewusstsein zu behalten, sodass Sie die Erfahrung zum Wachsen nutzen können. Sie werden die „Was wäre wenn“ beenden, aufhören, sich Dinge aus der Vergangenheit zu wünschen, und eine hellere Zukunft haben.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki