

RITA POHLE

LASS LOS,

WAS DEINE
SEELE BELASTET

VORWORT.....4
TEST: BRAUCHEICH EINE MENTALE FASTENKUR?.....6

Bestandsaufnahme

Seite 9

ÜBEN SIE VERZICHT!.....10
BILANZIEREN SIE!.....12
 Ehrlichkeit ist gefragt12
 Wollen Sie etwas verändern?.....13
ENTSCHLACKEN SIE!.....14
Pflegen Sie Ihren Selbstwert15
 Neue Glaubenssätze.....16
ERKENNEN SIE IHRE ABHÄNGIGKEITEN!.....18
 Seien Sie ehrlich!.....21
DURCHBRECHEN SIE GEWOHNHEITEN!.....22
Welche Angewohnheiten wären
 Sie gerne los?.....22
 Verändern Sie Kleinigkeiten.....25
LEBEN SIE BEWUSSTER!.....26
 Nur Selbsterkenntnis führt
 zum Glück.....27
 Lassen Sie los, was Ihnen
 nicht entspricht28

WERDEN SIE SENSIBLER!.....30
 Wahrnehmen mit allen Sinnen.....31
Vertrauen Sie Ihrem
 sechsten Sinn.....33
DIE METHODE DES MENTALEN FASTENS.....34

Die Fastenpraxis

Seite 37

MIT SYMBOLEN ARBEITEN.....38
 Verdrängen gehtnicht!.....39
LASS DIE DINGE EINFACH LOS!.....40
 Welche Dinge tun mirgut?.....43
 Welche Dinge schaden mir?.....43
 Was brauche ich wirklich?.....44
 Jäger oder Besitzer?.....44
PROBLEME LOSLASSEN.....46
 Hausgemachte Probleme.....47
 Eingeredete Probleme.....47
 Trendige Probleme.....48
 Echte Probleme.....50
LASS DIE AUFGABEN EINFACH LOS!.....52
 Der Druck nimmt zu.....53
 So mancher Stress ist
 selbst gemacht.....54
 Kommt eine neue Aufgabe,
 muss eine alte gehen!.....56



LASS DIE ÜBERFLÜSSIGEN INFORMATIONEN LOS!	58
Fernsehfasten.....	60
Computer- und Internetfasten.....	61
Seminarfasten.....	62
Handyfasten.....	62

LASS UNNÖTIGE AKTIVITÄTEN LOS!	64
Hobby als Verpflichtung.....	65
Entschlacken Sie Ihr Leben.....	66
Reduzieren Sie den Aufwand.....	68
Wem schulden Sie einen Gefallen?.....	68

LASS DIE PERFEKTION LOS!	70
Übertriebene Ansprüche.....	71
Ansprüche gegenüber unseren Mitmenschen reduzieren.....	72

LASS DIE ILLUSIONEN ZIEHEN!	76
Ich lebe meine Träume!.....	77
Ich entscheide mich.....	80

LASS DIE NERVENSÄGEN LOS!	82
Beziehungen verändern sich.....	83
Wer stärkt und wer schwächt mich?.....	83
Virtuelle Beziehungen.....	86

VERABSCHIEDE DICH VOM ANGSTHASEN IN DIR!	88
Die Angst ganz nah rankommen lassen.....	89
Angst bedeutet Kontrollverlust.....	90
Sich die Angst abgewöhnen.....	90

WEG MIT DEN BLOCKADEN!	94
Das eigene Drehbuch schreiben.....	95
Die Monster besänftigen.....	96
Saboteure von außen.....	97
Alles ist Energie.....	98

Strategien für die Zukunft Seite 101

LANGFRISTIGE (ERNÄHRUNGS-)UMSTELLUNG.....	102
Mentale Vitamine.....	102
GEDANKENKONTROLLE.....	104
Gedanken erzeugen Gefühle.....	104
ERKENNTNIS BRAUCHTZEIT.....	106
Fastentage einlegen.....	107
Fasten erleichtert.....	107
WOCHENPLAN: MENTALES FASTEN.....	108
TECHNIKEN DES LOSLASSENS.....	122
Love it, change it or leave it.....	124
SERVICE.....	126
IMPRESSUM.....	128