

PIA MESTER

DAS LASS ICH los!

*Sich von innerem
und äußerem Ballast befreien*

SCORPIO



INHALT

Herzlich willkommen! 6

Erstes Kapitel

Vom Ballast, den Sie mit sich herumschleppen 8

Anhaftung – Woran Sie kleben 10

Sie können die Welt nicht kontrollieren 14

Erst zulassen, dann loslassen 17

Wann Kontrolle gut ist und wann nicht 18

Wie Sie im Fluss bleiben 22

Sich treiben lassen 26

Was stört meinen Fluss? 28

Offen für Veränderung 30

Kleinigkeiten loslassen 34

Auf einen Blick: Lösen Sie die Bremsen 36

Zweites Kapitel

Besitz loslassen: Sind Sie, was Sie haben? 38

Unnützer Kram ist gebundene Energie 40

Entrümpeln Sie sich glücklich 44

Warum es glücklich macht, nicht viel zu benötigen 46

Lieblingsstücke erkennen 52

Was würden Sie aus Ihrem brennenden Haus retten? 53

Warum Sie sich nicht trennen können 54

Jeden Tag ein Teil entrümpeln	58
<i>Auf einen Blick: Entrümpeln mit System</i>	60

Drittes Kapitel

Die Gedanken sind frei: Was Sie im Alltag loslassen können	62
Keine Zeit zum Loslassen?	64
Das Gedankenkarussell anhalten	68
Es kommt, wie es kommt	70
Glaubenssätze loslassen	74
Warum es nicht schlimm ist, mal etwas zu verpassen	78
Informationsdiät	80
Schlechte Gewohnheiten loslassen	82
Drei Gewohnheiten, die ich ändern möchte	84
Loslassen für Profis: Verzeihen	86
<i>Auf einen Blick: Die sechs Säulen eines leichteren Lebens</i>	90
Machen Sie sich frei von allem, was Sie besitzt!	92
Zum Weiterlesen	94
Impressum	96