



"Lieben heißt loslassen können."



"Wenn ich mich selbst liebe, dann lasse ich schädliche Emotionen einfach los."



"Ich verzeihe einer Person, die mir Schmerzen bereitet hat. Damit befreie ich mich selbst"



"Ich lasse alte Freundschaften gehen, wenn wir nicht mehr zueinander passen."



"Ich kann meinen Schmerz jederzeit loslassen, wenn ich will. Ich fühle mich dann innerlich frei und habe viel mehr Platz für gute Gefühle."



"Ich lasse eine alte Liebe gehen, die mir jetzt größtenteils nur noch Schmerzen bereitet. Auch, wenn vorher Liebe da war."

