TRENNUNG ÜBERWINDEN

30 TAGE PROGRAMM

PRAXIS BUCH

Cosima Sieger

Impressum:
Trennung:
TRENNUNG ÜBERWINDEN IN 30 TAGEN!
Wie Sie nach einer Trennung wieder stark werden, zurück zu sich finden, sich von Schmerz und Abhängigkeit befreien, in Liebe loslassen und ein glückliches neues Leben beginnen!
Trennung überwinden – Das 30 Tage Praxisprogramm zurück ins Glück!
Trennung verarbeiten ohne Schmerz!
(Trennung, Trennungsschmerz, Trennung verarbeiten, Trennung überwinden, Trennungsratgeber, Liebeskummer überwinden, Selbstwertgefühl)
Cosima Sieger
Copyright: © 2017 Cosima Sieger
Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com
published by: neopubli GmbH, Berlin
www.epubli.de
ISBN: 978-3-7450-2064-9

Inhalt

Vorwort
Die wahren Gründe, warum wir bei einer Trennung so leiden und nicht loslassen können
TRENNUNG ÜBERWINDEN IN 30 TAGEN –
DAS PRAXISPROGRAMM
- WOCHE 1 –
- IN 6 SCHRITTEN ZU EINEM STARKEN SELBSTWERTGEFÜHL
  - Schritt 1: Sie sind richtig
  - Schritt 2: Lernen Sie Ihren wahren Wert kennen
  - Schritt 3: Warum Sie das Allerbeste verdienen
  - Schritt 4: Ihre Ansprüche an das Leben sind nur so hoch wie Ihr Selbstwertgefühl - So steigern Sie beides dauerhaft
  - Schritt 5: Die Macht der inneren Stimme – So bauen sie mit ihrer Hilfe Ihr Selbstbewusstsein auf
  - Schritt 6: Was SIE über sich denken, zählt!
- WOCHE 2 –
- TUN SIE SICH GUTES – JETZT GEHT ES UM SIE!
- WOCHE 3 –
- SCHAFFEN SIE SICH EIN SCHÖNES NEUES LEBEN (ALS SINGLE?)
  - Tip Nr. 1: Leben Sie im Einklang mit Ihren Werten
  - Tip Nr. 2: Schaffen Sie sich einen Alltag, der Ihnen gut tut
  - Tip Nr. 3: Entrümpeln Sie Ihren Besitz und Ihr Leben
  - Tip Nr. 4: Entschleunigen Sie Ihr Leben und finden Sie zur Ruhe und zu sich selbst
  - Tip Nr. 5: Sie sind wichtig! Wie Sie mit der richtigen Einstellung stressfrei und glücklich leben
  - Tip Nr. 6: Leben Sie im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten
  - Tip Nr. 7: So fühlen Sie sich in Ihrem Körper wohl
  - Tip Nr. 8: Machen Sie sich Ihre Umgebung schön
- WOCHE 4 –
- WIE SIE IN DANKBARKEIT LOSLASSEN UND GLÜCKLICH NEU STARTEN!
  - Wie Sie sich in 5 Schritten aus emotionaler Abhängigkeit befreien, ganz einfach loslassen und glücklich neu starten
  - Schritt 1: Wie Sie Zugang zu IHREN wahren Bedürfnissen finden

Schritt 2: Wie Sie sich Ihre Bedürfnisse und Herzenswünsche erfüllen, nachdem Sie losgelassen haben
Schritt 3: Bereiten Sie sich auf den Neubeginn vor
Schritt 4: Wie Sie dafür sorgen, dass Ihre Zukunft besser wird als Ihre Vergangenheit
Schritt 5: Wie Sie sich in Dankbarkeit verabschieden und in Liebe loslassen
BONUS: Die Kunst der Vergebung (ohne Selbstaufgabe!)
Schlusswort
Mein Geschenk für Sie – Ein 7 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe
Und noch eine kleine Überraschung…
Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

Vorwort

Zeit heilt alle Wunden, so glauben wir. Doch leider stimmt das nicht.

Wenn wir Liebeskummer haben weil eine Beziehung zu Ende gegangen ist, ganz besonders dann, wenn wir verlassen wurden, dann sollten wir uns bewusst die Zeit nehmen, um diesen Schmerz zu verstehen und ihn von innen heraus zu heilen, anstatt uns in Ablenkung zu stürzen. Dieser Weg ist viel weniger schmerzhaft, als Sie jetzt wahrscheinlich glauben - wenn Sie wissen, wie Sie ihn richtig gehen.

Verdrängter Schmerz jedoch gelangt früher oder später wieder an die Oberfläche, führt zu neuem Leid und zerstört immer wieder von innen heraus unsere emotionale Stabilität und unsere (neuen) Beziehungen.

Gönnen Sie sich daher nach einer Trennung 30 Tage, um Ihren Liebeskummer ganz bewusst und systematisch zu heilen.

Beim Heilen von Liebeskummer geht es darum, unser Selbstbild und unser Selbstwertgefühl in einem zielgerichteten Prozess wieder gerade zu rücken und in Ordnung zu bringen, unsere Illusion der Abhängigkeit von einem anderen Menschen zu verstehen und sie aufzulösen und zu lernen, richtig loszulassen.

Richtiges Loslassen geschieht ohne Schmerz und Leid und in einem Gefühl von Liebe und Dankbarkeit und muss Ihnen überhaupt keine Angst machen.

In diesem Buch werden Sie verstehen, was Sie in diesem Moment in Wahrheit so sehr schmerzt und wie Sie diesen Schmerz in der Wurzel auflösen.

Sie erhalten ein großes 30 Tage Praxisprogramm zur dauerhaften Heilung Ihres Liebeskummers, das Ihnen auch ein starkes und unabhängiges Lebensgefühl, ein positives Selbstbild und ein gesundes Selbstwertgefühl zurückgibt.

Dieses Buch heißt nicht „Wie gewinne ich meinen Ex zurück“ und dafür gibt es einen guten Grund.

Es ist zwar möglich, mit verschiedenen Techniken die vorübergehende Aufmerksamkeit des Expartners zurück zu gewinnen, aber das stellt noch lange keine Basis für eine gelingende neue Beziehung mit dem alten Partner dar. Eine liebevolle nährende Beziehung kann nämlich nicht gelingen, solange wir uns nicht wirklich aus unserer emotionalen Abhängigkeit vom Partner gelöst haben.

Deshalb führt dieses Buch und das Praxisprogramm Sie zunächst in die Unabhängigkeit, in echte emotionale Freiheit, zurück in Ihre Kraft und zu Ihnen selbst - und in ein neues Leben! Und dafür müssen Sie WIRKLICH loslassen! Nicht um Ihren Partner zurück zu gewinnen, sondern um neu zu beginnen!

Ob Sie Ihren alten Partner in Ihrem neuen Leben, das in genau 30 Tagen beginnt - in dem Sie zutiefst glücklich und vollkommen frei, stark und unabhängig sein werden - wieder an Ihrer Seite haben wollen, können Sie dann immer noch entscheiden.

Die alte Beziehung, das alte Leben mit ihm ist nach einer Trennung in jedem Fall vorbei. Und das ist gut so! Versuchen Sie nicht, sie zwanghaft zurück zu gewinnen, sondern beginnen Sie einen neuen Abschnitt, werden Sie der neue Mensch, der Sie gerne sein möchten, und beginnen Sie ein neues Leben. Mit Ihrem Expartner, mit einem neuen Partner oder zunächst einmal einfach ganz für sich allein.

Eben weil das emotionale Loslassen und das Lösen aus der Abhängikeit so wichtig ist, gibt es zwei Voraussetzungen, die Sie beachten müssen, um mit diesem Programm erfolgreich Ihren Liebeskummer zu heilen und sich wirklich aus jeder Art von Abhängigkeit zu befreien und stark zu werden.

Voraussetzung Nr. 1:

Brechen Sie für 30 Tage (!) jeden Kontakt zu Ihrem Expartner ab.

Wenn es sich absolut nicht vermeiden lässt, zum Beispiel, weil ein Umzug oder die Auflösung einer gemeinsamen Wohnung organisiert werden muss, dann tun Sie das ausschließlich schriftlich und nur auf die zu klärende Sache bezogen. Bringen Sie KEINE persönlichen Inhalte in die Konversation ein und reagieren Sie auch nicht auf persönliches. Wenn Sie verhindern wollen, dass Ihr Expartner sich Sorgen um Sie macht, können Sie maximal zu Beginn schreiben: *Ich werde mich jetzt zurückziehen*. Mehr nicht!

Das ist nicht leicht, aber bedenken Sie bitte, dass Sie den Schritt in die emotionale Unabhängigkeit und damit auch in die echte Bereitschaft für eine harmonische Beziehung jedes Mal ein Stück weiter hinaus zögern, wenn Sie Ihr Bedürfnis nach Kontakt stillen und dabei in der Abhängigkeit verbleiben.

Voraussetzung Nr. 2:

Nehmen Sie 30 Tage lang keinen Kontakt zu potenziellen neuen Partnern auf (das können Sie nach dem Ende der 30 Tage immer noch tun):

Sie können flirten, wenn Sie mögen, aber verzichten Sie auf Dating und auf das Anmelden auf Online Plattformen vor Ablauf der 30 Tage.

Damit würden Sie sich nämlich, wenn Sie das aus einer Situation des Schmerzes und der emotionalen Abhängigkeit heraus tun, einfach nur von einer Abhängigkeit in die nächste begeben und auch eine neue Beziehung wäre von vornherein entweder zum Scheitern oder zum Leiden verurteilt.

Zunächst kümmern wir uns daher einmal nur um Sie!

Im ersten Schritt müssen SIE frei werden!

Sie werden feststellen, dass wir uns deshalb in den ersten drei Wochen des Programms zunächst nur mit Ihnen, Ihrer inneren Einstellung, Ihren Gefühlen, Ihrem Wohlbefinden und Ihrem Leben beschäftigen und weder auf Ihre vergangene Beziehung, noch auf Ihren Expartner schauen.

Erst in der vierten Woche, wenn Sie innerlich wieder stark und erfüllt sind, werden wir das in einem ganz bewussten 5 Schritte Prozess tun, der Sie in Leichtigkeit und Liebe loslassen lässt und Sie in Ihr neues Leben führt…

Loslassen ist nämlich nichts, das manchen Menschen grundsätzlich leichter fällt als anderen.

Es ist keine Typfrage, wie lange wir an anderen Menschen emotional festhalten und dadurch leiden (müssen).

Nein, Loslassen ist ein bewusster Prozess von 5 ganz bestimmten Schritten, die wir jederzeit gehen können und auf die wir nicht erst Wochen, Monate oder Jahre nach einer Trennung zu warten brauchen - aber die wir eben auch gehen MÜSSEN, um wirklich frei zu werden für einen Neubeginn.

Wenn wir die nötigen Schritte dazu nicht kennen, dann kann es uns passieren, dass wir auch Jahre später noch gedanklich an unserem Expartner festhalten oder Schmerz empfinden, weil wir die entscheidenden Schritte nie

gegangen sind. Und das, was dazwischen passiert, ist nicht selten für uns nur eine (unbewusste) Ablenkung von unserem tief sitzenden verdrängten Schmerz.

So verschwenden viele Menschen, ohne es zu wissen, wertvolle Lebensjahre, in denen sie leiden, anstatt glücklich und frei zu sein und das Leben in vollen Zügen zu genießen – einfach deshalb, weil sie nicht wissen, welche die entscheidenden Schritte des Loslassens sind, ja weil sie die wichtige Kunst des Loslassens nicht beherrschen.

Dabei ist Loslassen nicht nur einfach und kann vollkommen ohne Schmerz, Leid und Angst erfolgen, wenn wir wissen, wie wir richtig loslassen, sondern es kann uns auch ein Gefühl von tiefer Dankbarkeit, Freude und Freiheit schenken und unser Leben stark bereichern! Unser Leben wird durch das Loslassen dann nicht ärmer, sondern bedeutend reicher!

Ein angekratztes Selbstwertgefühl kann zwar durch neue Erfahrungen und durch Ablenkung wieder aufgebaut werden (wenn wir uns den RICHTIGEN Erfahrungen aussetzen) – hier kann Zeit also gewisse Wunden heilen, wenn wir wissen, wie wir sie richtig nutzen - doch der Prozess des Loslassens kann dadurch nicht ersetzt werden. Ihn müssen wir verstehen und bewusst gehen.

In Woche 4 des Praxisprogramms in diesem Buch lernen Sie die fünf entscheidenden Schritte des Loslassens kennen.

Dieses Wissen wird Ihnen nicht nur helfen, Ihren momentanen Liebeskummer von innen heraus zu heilen, sondern Sie können es auch für den Rest Ihres Lebens in jeder Situation einsetzen, in der Sie etwas oder jemanden loslassen möchten oder müssen.

Die Kunst des Loslassens zu beherrschen ist eine wichtige Säule der Kunst des Lebens (ebenso wie die Kunst des Liebens und die Kunst der Dankbarkeit zu beherrschen).

Sie können mit diesen 5 Schritten auch nicht nur Menschen, Dinge oder Situationen loslassen, die sich vor kurzem aus Ihrem Leben verabschiedet haben, sondern auch solche, deren Lebensweg sich schon vor Jahren von Ihrem getrennt hat und an denen Sie dennoch bis heute (unfreiwillig) festhalten. Nutzen Sie es also ruhig nach dem Lesen dieses Buches auch dafür, bei der Gelegenheit Ihres Neubeginns auch andere Menschen, Dinge oder Gedanken bewusst loszulassen, an denen Sie im Moment noch unfreiwillig festhalten.

Wenn Sie mit diesem Programm arbeiten, werden sie keinen Schmerz mehr empfinden, sondern Dankbarkeit und Freude! Auch wenn Sie das jetzt noch kaum glauben können.

Doch wie bei jedem neuen Wissen, das Sie sich mit einem Buch aneignen, so gilt auch hier:

Nur *angewandtes* Wissen ist Macht und kann wirklich etwas verändern.

Oftmals scheitern Menschen genau an diesem Punkt. Sie wissen und verstehen, was sie tun müssten, um ihr Ziel zu erreichen, aber sie gehen entweder den Schritt in die Praxis nicht, oder sie versuchen es zwar, aber wissen nicht genau, wie sie ihr Wissen im Alltag umsetzen können und geben es schließlich wieder auf.

Das wird Ihnen nicht passieren! Denn Sie haben dieses Buch gekauft - und dieses Buch ist anders!

Es begleitet Sie bei Ihrem Schritt in die Praxis und zeigt Ihnen in einem großen 30 Tage Praxisteil Schritt für Schritt, wie Sie dieses Wissen ganz einfach sofort in Ihrer persönlichen Situation anwenden, es erfolgreich umsetzen, Ihren Liebeskummer überwinden und befreit loslassen.

Sie erhalten dafür genaue Schritt für Schritt Anleitungen und Übungen für jede Woche oder jeden Tag. Alles, was Sie

brauchen, um das Programm umzusetzen, ist ein Notizbuch, etwas Ruhe und dieses Buch.

Wenn Sie es gelesen und das Praxisprogramm umgesetzt haben, werden Sie in 4 Wochen emotional frei sein und keinen Schmerz mehr empfinden.

Sie werden sich frei und leicht, und zugleich stark, reich und voller Liebe fühlen und Sie werden bereit sein für Ihr neues Leben!

Sie werden dann auch frei sein, selbst zu wählen, wer Sie in diesem neuen Leben begleiten darf. Die Entscheidung wird dann bei IHNEN liegen! Denn Sie werden niemanden mehr brauchen für Ihr Glück. Und genau dann kann das Glück kommen...

Wenn Sie einmal gelernt haben, wirklich loszulassen, werden Sie Freude, Glück und Dankbarkeit spüren, wo Sie heute Angst und Schmerz spüren.

Der Weg ist so einfach! Für jeden! Sie müssen nur die Psychologie des Festhaltens und des Loslassens verstehen!

Muten Sie sich nicht noch weitere Stunden voller Leid und den beinahe unerträglichen Schmerz von Verlust und Festhalten zu, sondern gehen Sie den einfachen Weg, lassen Sie in Liebe los und machen Sie sich bereit für ein Leben in Fülle, Glück und Freude!

Viel Spaß auf diesem Weg wünscht Ihnen

Ihre Cosima Sieger

Die wahren Gründe, warum wir bei einer Trennung so leiden und nicht loslassen können

Wenn wir Liebeskummer haben, dann spüren wir einen Schmerz, der oft sehr tief geht. Und dieser Schmerz geht sehr viel weiter, als dass wir unseren ehemaligen Partner „nur“ vermissen. Er lässt tiefe und oft unbewusst Ängste in uns an die Oberfläche kommen, deren Ursache wir nicht erkennen und mit denen wir daher auch nicht umgehen können.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen die 4 großen und oft tiefsitzenden Ängste erklären, die in uns aktiv werden wenn wir Liebeskummer haben und eine Beziehung zu Ende geht – egal, ob wir diese Beziehung selbst beendet haben oder ob wir verlassen wurden - und die den größten Teil unseres Leidens verursachen.

Wenn Sie sie verstehen, können Sie Ihr Leiden und Ihre Gefühle einordnen. Sie werden dann auch sehen, dass sie viel mehr mit Ihnen selbst zu tun haben, als mit Ihrer vergangenen Beziehung oder ihrem Expartner. Und dann können Sie genau an diesen vier Ursachen ansetzen, um Ihren Schmerz zu heilen.

All das werden wir in diesem Buch auch Schritt für Schritt gemeinsam tun.

In 30 Tagen werden Sie ein neuer Mensch sein!

Den größten Schmerz, wenn wir Liebeskummer haben, bereitet uns unsere Angst, den Menschen loszulassen, mit dem wir bis vor kurzem unser Leben geteilt haben – und

hinter dieser Angst und dem Zwang, innerlich festzuhalten, liegen 3 tiefere Ursachen, die ich Ihnen gleich vorstelle.

Die vierte Ursache, die uns so tief schmerzt, ist unsere falsche Schlussfolgerung aus der Trennung. Wir glauben nämlich fast immer, wenn eine Beziehung nicht funktioniert hat oder wenn wir verlassen wurden, dass wir auf irgendeiner Ebene nicht gut genug waren und sind. Wären wir gut genug gewesen, dann hätte unser Partner ja nicht eine andere Frau uns vorgezogen, so glauben wir. Oder dann wäre er nicht lieber alleine, als mit uns.

Wir machen uns selbst Vorwürfe und werten uns mit diesen Gedanken ab. Und das kratzt natürlich gehörig an unserem Selbstwertgefühl. Doch es ist nicht gerechtfertigt!

Die Wahrheit ist: Vielleicht waren wir zwar tatsächlich nicht das, was unser Expartner gebraucht hat (und auch das ist bei einer Trennung noch lange nicht gesagt!). Aber selbst dann waren wir nicht für das andere Geschlecht NICHT GUT GENUG! Sondern wir waren einfach FÜR IHN nicht die Richtige! Für viele andere potenzielle Partner SIND wir die Traumfrau schlechthin. Denn Bedürfnisse in Partnerschaften sind so unterschiedlich wie die Menschen darin. Und nicht jeder passt zu jedem.

Wir werden in diesem Buch in den nächsten 30 Tagen systematisch Ihr Selbstwertgefühl wieder aufbauen und Sie wieder ganz in Ihre Stärke zurück bringen, sodass Sie das eben gelesene wirklich fühlen können.

Und wir werden anschließend gemeinsam 5 Schritte gehen, mit denen Sie ohne Angst und Schmerz in Liebe Ihre vergangene Beziehung und Ihren Expartner loslassen und ein neues, glückliches Leben voller tiefer Liebe beginnen können.