



Negative Emotionen Dem Weinen Raum geben.

Weinen kann Traurigkeit loslassen und mit jeder Träne beginnt innerlich etwas zu fließen und sich zu verändern.

Wann hast du das letzte Mal geweint?

Wo gelingt es mir leicht zu weinen?

Erlaube dir das Weinen.
Lass es zu wenn du traurig bist, auch Tränen zu fließen.
Nutze dazu traurige Musik.