Meine heilige Not-to-do-Liste

Die Erlaubnis, Ballast abzuwerfen.

Ein Dokument für mehr Sein – weniger Müssen.

Liebe Seele,

wir haben gelernt, Listen zu schreiben, um mehr zu schaffen. Diese hier verfolgt ein anderes Ziel: Sie schenkt dir Raum. Raum zum Atmen. Raum für dich.

Alles, was auf dieser Liste steht, darfst du loslassen, ignorieren oder delegieren. Du musst heute nichts leisten, was dich innerlich erschöpft. Du darfst ausdrücken, wer du bist – nicht, was du funktionierst.

Die 5 Gebote des Loslassens

(Betrachte diese Punkte als erledigt – heute bist du frei davon.)

- **Ich bin nicht für die Stimmung anderer verantwortlich.**
Ich bleibe in meiner Energie. Andere dürfen ihre Gefühle halten lernen.

- **Ich muss nicht sofort erreichbar sein.**
Nachrichten können warten. Meine Entlastung nicht.

- **Ich entschuldige mich nicht für meine Grenzen.**
Ein Nein ist ein vollständiger Satz – auch ohne Erklärung.

- **Ich höre auf, zu funktionieren, um geliebt zu werden.**
Ich werde geliebt für mein Sein, nicht für mein Leisten.

- **Ich löse keine Probleme, die mir nicht gehören.**
Ich vertraue anderen ihre eigene Verantwortung wieder an.

Mein Raum für Wahrheit

Was ich heute bewusst nicht tun werde:

Hier ist Platz für deine eigenen Not-to-dos.

„Indem ich im Außen weniger tue, werde ich im Inneren mehr Ich.“