

## Loslass-Ritual

### Vorbereitung

- \* Sorge dafür, dass du ungestört bist
- \* Komme in eine ruhige, feierliche Stimmung
- \* Schaffe dir einen heiligen Raum, indem du  
Z.B. eine Mitte kreierst, bestehend aus Blumen, Kerzen, Bildern von Heiligen, Göttern...Kristalle...
- \* Räuchern, ätherische Öle
- \* Sitzkissen
- \* Ruhige Musik

Lege dir deine Ausarbeitungen aus Modul 2 Video 3 bereit, in denen du Rückschlüsse aus deiner Vergangenheit auf heute gezogen hast

Sitze zunächst einige Minuten in Stille.

Nutze hier auch deinen Atmen ganz bewusst, um die Frequenz der alltäglichen Gehirnaktivität zu verlangsamen und die Tiefenentspannung zu ermöglichen.

Voraussetzung für die lösende Kraft & Wirksamkeit ist die Ausrichtung & Hingabe auf das Universum, Gott, die unendliche Quelle usw. Stimme dich diszipliniert auf Stille ein, um deine innere Stimme, deine Intuition, zu hören

Dennoch: es muss nichts geschehen, du musst nichts erreichen.

Alles darf sein. Gib dich einfach hin & entspanne

Konzentriere dich auf dein Herz.



Bitte nun Gott, höhere Kraft, um innere Führung, dass die Magie der Verwandlung nun stattfinden kann und genau die Themen aufgelöst werden, die für dich gerade am relevantesten sind.

Nur dein Herz kennt die Themen, die aktuell notwendig sind & Vorrang haben

Wahrnehmung.

Nimm wahr, was sich zeigt wie du fühlst. Einfach nur beobachten. Spürst du einen Körperteil ganz besonders? Fühlst du ein bestimmtes Gefühl? Siehst du innere Bilder? Wenn es ein Thema gibt welches du bisher im Kurs wahrgenommen hast widme dich zunächst diesem.

Werde dir ganz bewusst über deine Empfindungen und sprich dann den Satz: „Ich lasse los, das Gefühl, die Angst...., den Ärger, die Trauer...die Programmierungen, meine Schamgefühle, meine Schuldgefühle...

Und fühle. Falls du weinen musst, weine. Falls du schreien willst, schreie. lache. ielleicht bist du auch ganz ruhig.

Fühle die Empfindungen, aber lasse immer weiter los. Es gibt nicht, was du nicht loslassen kannst bis auf dein geistiges Selbst, den Kern deines Seins.



Nach Abschluss eines Themas empfiehlt sich die Bekräftigung des Loslassens durch den Satz:

„Ich bitte um Vergebung & ich vergebe mir selbst“

Sprich aus dem Herzen, nicht aus rationalen Wunschvorstellungen .

Erst kommt Gefühl, Empfindung, Erfahrung, dann das befreiende Wort des Loslassens aus dem Herzen.

\* Nimm dir nun deine Liste vor, in denen du deine Blockaden erkannt & benannt hast. Formuliere Loslass-Sätze zu den Ursachen. Ich lasse los die Gefühle der Angst....Sei noch einmal gefühlt in der Situation, nimm ganz wahr. Erst dann kannst du wirklich loslassen, hinter dir lassen.

Mach dies so lange, bis du in dir ein Gefühl der Ruhe, des inneren Frieden spürst. Wenn du dich ausgeglichen und bereit zu einer Rückkehr in die Welt fühlst.

Loslassen kannst du immer, auch in Alltags-Situationen. Nimm wahr was ist, benenne die Empfindung, formuliere einen Loslass-Satz, spüre nach.

Bekräftige gerne mit einer neuen, positiven Affirmation.

