



Loslassen & Heilung



🌸 Loslassritual – Für Herz, Heilung und Neubeginn

Vorbereitung:

- Zünde eine Kerze an (weiß oder rosa).
- Lege dir ein Blatt Papier, einen Stift und eine kleine Schale mit Wasser bereit.
- Optional: Räuchere mit Salbei oder Myrrhe.

🌿 Schritt 1: Raum der Stille

Setze dich an einen ruhigen Ort. Atme tief ein und aus. Spüre deinen Körper, dein Herz, deine Gedanken.

Sprich leise oder laut:

„Ich bin bereit, das loszulassen, was mir nicht mehr dient. Ich ehre, was war – und öffne mich für das, was kommen darf.“

✍️ Schritt 2: Worte des Abschieds

Schreibe auf das Blatt alles, was du loslassen möchtest:

- eine Person
- eine Situation
- ein Gefühl
- ein alter Glaubenssatz

Lass deine Worte fließen, ohne zu zensieren. Du darfst wütend, traurig, erschöpft oder leer sein. Alles ist willkommen.

🔥 Schritt 3: Übergabe ans Element

Halte das Blatt in deinen Händen. Lies es dir noch einmal durch.
Dann zerreiße es achtsam und lege die Stücke in die Wasserschale.
Stell dir vor, wie das Wasser alles aufnimmt – wie dein Schmerz sich wandelt.

Sprich:

„Ich lasse los. Ich vertraue dem Fluss des Lebens. Ich bin frei.“

Schritt 4: Herzöffnung

Lege deine Hand auf dein Herz.
Stell dir vor, wie ein warmes Licht in dir aufsteigt – sanft, heilend, tröstend.
Bleibe einige Minuten in dieser Energie.

Abschluss

Bedanke dich bei dir selbst. Lösche die Kerze bewusst.
Du kannst die Wasserschale später draußen in die Erde gießen – als Symbol für
Transformation.