

Das persönliche Heilungsritual

Diesen Text kannst du immer dann verwenden, wenn du auf deinem Weg zu dir, zu deiner Selbstheilung und Selbsterforschung an einen Punkt kommst, an dem du innehalten, loslassen, verzeihen usw. willst.

Empfehlung: Schaffe dir dazu einen rituellen Rahmen, indem du eine Kerze anzündest, räucherst, und im Hintergrund Meditationsmusik oder den Klang einer schamanischen Trommel erklingen lässt.

- Ich steige aus allen alten Rollen aus. Ich bin weder Opfer, noch Täter, noch Retter. Ich bin ich!
- Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst und schiebe sie niemand anders zu.
- Ich liebe mich selbst, so wie ich bin.
- Weil ich mich selbst lieben und annehmen kann, kann ich auch andere Wesen und die Welt so
- lieben und annehmen, wie sie sind.
- Ich achte mich und ich achte alle anderen Wesen und die ganze Welt.
- Ich wertschätze mich und ich wertschätze alle anderen Wesen und die ganze Welt.
- Was auch immer passiert ist – es ist nicht mehr zu ändern. Ich bin hier, um mich vor mir selbst und
- meinem Schicksal zu verneigen.
- Ich verzeihe mir selbst.
- Ich verzeihe allen anderen Wesen und bitte alle anderen Wesen, denen ich Schaden zugefügt habe,
- mir zu verzeihen.
- Ich lasse alle behindernden Glaubenssätze los.
- Ich lasse auf allen Ebenen los und gehe in die Hingabe.
- Was jetzt zum Wohle aller geschehen will, darf geschehen.
- Alles, was mich blockiert, übergebe ich dem Feuer der Transformation.
- Ich danke mir selbst und allen anderen Wesen für ihre Hilfsbereitschaft.