

Für die Wintersonnenwende am 21. Dezember

Was will ich loslassen?

- monateweise das alte Jahr scannen, kurz innehalten, reinspüren was war... wahrnehmen...
- Scanne auch nach Ängsten, Themen, Blockaden, Streit...
- **Frage dich:**
Wen oder was möchte ich hinter mir lassen?
Wen oder was will ich loslassen?
Was brauche ich in dem neuen Jahr nicht mehr?
- Situationen, Personen, Dinge, Verhaltensweisen, Krankheit, Glaubenssätze, Blockaden...

➔ **Schreibe dir die Situationen oder Namen auf verschiedene Zettel.**

Ritual Loslassen

1. Person/Situation vor innerem Auge erscheinen lassen.
2. Was hast du gefühlt oder fühlst du jetzt?
Fühle es, ob Trauer, Schuld, Scham, Wut...
3. Sage dir: „Ich bin dankbar für diese Erfahrung mit dir/euch, Name: _____“
4. Sage dir deutlich: *„Ich nehme es an, wie es ist!
Ich lasse jetzt bewusst los, weil ich mich selbst liebe.
Ich lasse los, ich lasse los, ich lasse los!!!
Ich vergebe, ich vergebe, ich vergebe!
Ich trenne jetzt alle Verbindungen...
Ich bin frei und du bist frei! Danke, es ist vollbracht!“*
5. Ausatmen... alles raus atmen
6. Tief einatmen, Dankbarkeit fühlen.

Abschluss

- Die Zettel an diesem Abend ins Feuer geben
- Bitte um Erlösung und Transformation, bewusst in Dankbarkeit
- Danach etwas Räuchern und Reinigen
- Schöne Musik hören und dieses Gefühl der Befreiung feiern.