

Ein Tag zum Loslassen

Ein Ritual für mehr Freiheit, Leichtigkeit und Raum für dein eigenes Leben

Manchmal tragen wir Dinge aus der Vergangenheit mit uns, die uns heute noch belasten. Dieses kleine Ritual lädt dich ein, dir bewusst Zeit zu nehmen, etwas abzugeben und wieder Raum für dein eigenes Leben zu schaffen.

Am Morgen

Schenke dir Ruhe und Zeit. Schau nach innen und schreibe auf, was du loslassen möchtest: eine alte Verletzung, eine Angst, Schuldgefühle, eine vergangene Beziehung, eine Enttäuschung oder eine Geschichte, die du immer wieder mit dir herumträgst.

Du musst dabei keine schönen Worte finden. Sei ehrlich mit dir selbst. Vielleicht wirst du beim Schreiben bereits spüren, wie sich etwas in dir löst.

Was trage ich eigentlich noch mit mir herum, obwohl es längst vergangen ist? Und was davon ist gar nicht meins?

Nimm deinen Zettel anschliessend mit auf den Weg. Er soll dich daran erinnern, was du heute bewusst abgeben möchtest.

Die Engel um Unterstützung bitten

Wenn du mit den Engeln arbeitest, kannst du sie bewusst zu dir bitten. Sprich deine Bitte in deinen eigenen Worten oder verwende diese Worte:

„Ihr Engel, ich bitte euch, mich dabei zu unterstützen, alles, was mir nicht länger dient, jetzt loszulassen. Helft mir, frei zu werden für mein eigenes Leben und für das, was vor mir liegt.“

Mach dich auf den Weg

Gehe hinaus in die Natur. Fahre zu einem Fluss oder wandere in eine Schlucht. Wichtig ist, dass du einen Ort mit einem kräftig fliessenden Gewässer findest. Lass dir Zeit. Der Weg dorthin gehört bereits zum Ritual.

Wähle einen Ort, an dem das Ritual erlaubt und unbedenklich ist.

Am Fluss

Wenn du angekommen bist, suche dir einen Stein. Nimm ihn in deine Hände und werde für einen Moment ganz ruhig. Dann sprich laut aus, was du loslassen möchtest.

Vielleicht sind es Worte wie:

„Ich gebe jetzt meine Angst ab.“

„Ich gebe diese alte Verletzung ab.“

„Ich gebe die Schuldgefühle ab, die ich so lange getragen habe.“

„Ich gebe diese Geschichte zurück. Sie gehört zu meiner Vergangenheit. Sie muss nicht länger mein Leben bestimmen.“

Finde deine eigenen Worte. Sprich laut aus, was du loslassen möchtest.

Übergib, was schwer geworden ist

Bitte die Engel noch einmal um ihre Unterstützung:

„Ihr Engel, ich bitte euch, mir beim Loslassen zu helfen. Ich übergebe euch, was mich belastet. Begleitet mich auf meinem Weg und helft mir, frei zu werden für meine eigene Persönlichkeit, für meine Kraft und für mein Leben im Hier und Jetzt.“

Halte den Stein noch einmal bewusst in deinen Händen. Stell dir vor, wie du alles, was du so lange getragen hast, an diesen Stein übergibst. Alles, was schwer geworden ist. Alles, was du nicht länger festhalten möchtest.

Und dann öffne deine Hände.

Übergib den Stein dem Fluss.

Beobachte einen Moment, wie er ins Wasser fällt und der Fluss weiterfließt. Vielleicht magst du dabei innerlich sagen:

„Ich lasse los. Ich muss es nicht länger tragen. Ich darf weitergehen.“

Der Fluss fließt weiter

Der Stein verschwindet nicht. Auch unsere Vergangenheit verschwindet nicht. Aber wir können aufhören, sie festzuhalten. Der Fluss bleibt nicht stehen. Er fließt weiter.

Unser Leben findet nicht in der Vergangenheit statt. Es findet jetzt statt.

Nimm dieses Gefühl des Loslassens mit auf deinen weiteren Weg.

Dieses Ritual schenke ich dir von Herzen.

Wenn es dich auf deinem Weg begleitet hat und du deine Erfahrung mit mir teilen möchtest, freue ich mich sehr über eine positive Rückmeldung in meinem Gästebuch.

www.plantida.ch