

Selbstfürsorge - Manifest

-Rituale für dein königliches Erwachen

In besonders herausfordernden Phasen habe ich mir selbst Rituale und Übungen geschaffen, die mir dabei geholfen haben, bei mir zu bleiben, Heilung zu fördern und mich aus emotionalen Tief's zu befreien. Hier teile ich sie mit dir – als Inspiration und Einladung, deinen ganz eigenen Weg der Selbstfürsorge zu entdecken.

Loslassen durch Schreibritual

Wenn ich spürte, dass alte Glaubenssätze, Muster oder belastende Situationen gehen durften, habe ich sie aufgeschrieben, – und anschließend verbrannt. Doch beachte, daß du vorher die Quintessenz herausgefiltert haben mußt, warum du diese Situation geschickt bekommen hast und für diese Erkenntnis dankbar bist. In der Regel führt sie dich zurück in deine Kindheit, wo es solche Situationen teilweise immer wieder gab, damit sie sich auch auflösen kann, wenn du sie dann verbrennst. Notwendig ist es nicht, doch in meiner Wahrnehmung ging es schneller, wenn ich es verbrannt habe.

Dazu habe ich Sätze gesprochen wie:

- Ich lasse los!
- Ich bereinige diese Situation ... [konkrete Situation benennen]

Alternativ kannst du auch schreiben:

„Ja, bisher war es so, dass "Ab heute ist das so, daß.... ." Teilweise habe ich zwei Seiten und mehr aufgeschrieben. Für mich war das stimmig, doch es kann auch überfordernd sein. Entscheide selbst, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Wichtig: Schreibe den ersten Satz so, daß er bereits in der Vergangenheit ist:

Beispiel: "Ja, bisher war das so, daß ich abgelehnt wurde. Ab heute bin ich beliebt und habe **Freunde**."

Vergebungsritual mit Räucherung

Ich bin ein intuitiver Mensch, und so habe ich mich leiten lassen, was die für mich richtige Zutat ist. Und da ich unterschiedliche Räucherungen habe, war es für mich sehr leicht, das zu finden, was meine Seele gebraucht hat.

Während es vor sich hin räucherte, bin ich in die Stille gegangen und habe meditiert bzw. die Worte laut ausgesprochen. Laß dich einfach leiten. Dann bist du auf der sicheren Seite.

Wichtig: Nimm die Rauchmelder ab und verbanne sie für diese Zeit nach draußen, da der Rauch sich unter der Tür durchgeht. Glaube mir, du stehst plötzlich kerzengerade da, wenn du aus der Stille gerissen wirst. Oder gehe an einen Ort, wo es keine Rauchmelder gibt.

Zwiesgespräche mit deinem Seelenpartner

In der Meditation habe ich mich mit meinem Seelenpartner verbunden.

Wichtig: Vorher mit der Abfrage - Technik abklären, ob ein Gespräch jetzt in Ordnung ist. Kommt ein „Nein“, verschiebe es und frage zu einem anderen Zeitpunkt erneut.

☞ Wertschätzung und Respekt ist wichtig. Schließlich willst du auch gewertschätzt und respektiert werden, denn alles was du über ihn denkst und fühlst, spürt er auch.

Abfragetechnik – Dein Körper kennt die Wahrheit

So funktioniert's:

- Stelle dich aufrecht und breitbeinig hin.
- Hebe die Arme seitlich auf Brusthöhe zu einem „T“.
- Frage:
 - „Ich heiße [dein Vorname]“ → Das ist dein inneres „Ja“
 - „Ich heiße [anderer Name]“ → Das ist dein inneres „Nein“
- Dann frage z. B.:
 - Es ist sicher und angemessen, dass ich heute mit XY über [Thema] spreche?“

In den meisten Fällen fällt der Körper bei einem JA nach vorne und bei einem NEIN nach hinten. Ein VIELLEICHT zeigt sich bei mir indem ich stehen bleibe oder leicht nach vorne und hinten pendel - so erkennst du die Antwort deiner Intuition. Natürlich kannst du diese Technik auch auf andere Bereiche übernehmen.

Positive Sätze energetisieren

Schreibe stärkende Sätze auf kleine Zettel, z. B.:

- ☞ „Ich bin eine selbstbewusste, starke Frau“
- ☞ „Ich bin mir selbst genug“

Lege den Zettel unter dein Wasserglas oder deine Wasserflasche (kein Plastikbecher oder -flasche verwenden, damit es rein ist.) Am besten nimmst du gefiltertes Wasser. Je reiner desto besser kann die Energie des Satzes aufgenommen werden vom Körper. – denn das Wasser nimmt die Schwingung auf und überträgt sie in deinen Körper.

Positive Sätze einatmen

Atme einen Satz bewusst ein – wiederhole das so lange, bis du spürst: Jetzt ist er im Herzen angekommen. Steuere bewußt das jeweilige Chakra an, wenn es an einer bestimmten Stelle verankert werden soll. Also Wurzel-Sakral-, Solarplexus-, Herz-, Hals- oder Kronen - Chakra.

Vielleicht brauchst du mehrere Wiederholungen, auch über mehrere Tage hinweg. Du wirst den Unterschied merken.

Den Schmerz zulassen und verwandeln

Wenn der emotionale Schmerz (z. B. Liebeskummer) dich überwältigt:

- Erlaube dir, den Schmerz zu fühlen. Die Tränen dürfen sich zeigen.
- Frage dich z. B.:
 - „Warum brauche ich ihn jetzt?“
 - „Was wünsche ich mir von ihm?“
 - „Was davon kann ich mir selbst geben?“

✦ Höre hin, was deine innere Stimme dir flüstert. Und dann gibst du dir genau das, was du dir von ihm wünschst oder was du in diesem Moment brauchst. Du wirst spüren, daß der Schmerz nachläßt und Heilung geschieht und die Selbstfürsorge steigt. Zudem wirst du unabhängiger und liebevoller mit dir selbst.

Tu dir Gutes – Körper & Seele nähren

Ob Sauna, Spaziergang, ein schönes Essen oder einfach Stille –

- ☞ Gib dir, was dir gut tut. Folge deinem Bedürfnis – es nährt dich und dein Seelenpartner wird es spüren und sich darüber freuen. Und vorallem wird er dir gleich tun, d. h. sorgst du für dich, wird er auch für sich sorgen.

Wut & Schmerz ausdrücken

Wenn du schreien möchtest – dann tu´s einfach!

Im Wald, zuhause oder in ein Kissen – Erlaube dir, deine Gefühle zu befreien. Es wirkt reinigend und befreiend auf Körper, Geist und Seele.

Abschließender Gedanke

- Du darfst dich fühlen mit all deinen Schmerzen und Emotionen
- Du darfst laut sein und du darfst auch leise sein.
- Lasse so schnell, wie es dir möglich los. Das ist wichtig, damit er kommen kann. Denn meistens ist die Frau die Loslasserin und der Mann der Gefühlsklärer
- Je schneller, du mit deiner inneren Kind - Heilung beginnst, umso förderlicher ist es für die Zusammenkunft, sofern es vom Universum gewollt ist
- Und denke stets daran: Sei dir selbst eine Königin. Bleibe bei dir und sei dir stets genug.