

Lehrgangsunterlagen Let it go- Emotionale Befreiung und Seelenfrieden

(Perfekt zum Ausdrucken für dich)



© Hexenschule Wien / Birgit Jankovic-Steiner

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet.

*Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors
in irgendeiner Form reproduziert oder vervielfältigt oder verbreitet werden.*

Die Magie des Loslassens:

Eine Konstante im Rad des Lebens ist der Abschied -
Im Loslassen ~ so sehr es auch mitunter schmerzt,
liegt der Samen für Neues.

Unbekannt

Was bedeutet der Begriff „Loslassen“

Loslassen bezieht sich auf den Prozess, bei dem man seine emotionalen, kognitiven oder praktischen Verbindungen zu Dingen, Personen, Gedanken oder Verhaltensweisen beendet. Dies kann eine Befreiung von Schmerzen, Zweifeln oder negativem Denken bedeuten, aber auch einen Verlust von Beziehungen, Sicherheiten oder Identitäten.

Der Prozess des „Loslassens“ kann als schwierig empfunden werden, weil es normalerweise mit Angst, Trauer oder Unsicherheit verbunden ist. Es erfordert jedoch oft eine Veränderung im Denken und Verhalten, um wachsen und sich weiterentwickeln zu können.

Einige Gründe, warum man loslassen lernen sollte, können sein, um mehr Freiheit und Flexibilität zu erlangen, um belastende Verbindungen zu beenden oder um mehr Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Loslassen ein Prozess ist, der Zeit und Bewusstheit erfordert. Manchmal ist es auch hilfreich, Unterstützung von Freunden, Familienmitgliedern oder einem Therapeuten zu suchen.

Es ist wichtig, sich selbst Geduld und Mitgefühl zu schenken und zu verstehen, dass es normal ist, Schritte zurückzugehen oder sich an etwas zu klammern, das man loslassen will. Loslassen erfordert Mut, aber es kann auch zu tiefem Wachstum und Befreiung führen.

Letztendlich kann Loslassen ein Prozess sein, der Zeit, Selbstliebe und Selbstakzeptanz erfordert. Es handelt sich hierbei um eine schwierige und schmerzhaft Erfahrung, die jedoch notwendig ist, um weiterzukommen und Frieden und Freiheit zu finden.

Welche Erfahrung(en) erlaubst du dir, loszulassen. Schreibe sie hier auf.

Welche Menschen erlaubst du dir, loszulassen. Schreibe sie hier auf und schreibe auch dazu, warum?

Welche Gefühle verbindest du mit dem Thema “Loslassen”?

Was kann dir dabei helfen, um loszulassen und somit ein neues Kapitel in deinem Leben aufzuschlagen:

Akzeptanz:

Akzeptiere, dass das, was du loslassen möchtest, bereits geschehen ist und dass es keine Möglichkeit gibt, es ungeschehen zu machen. Akzeptiere auch deine Emotionen und erlaube dir, zu trauern, wütend zu sein oder was auch immer du fühlst.

Vergebung:

Vergib dir selbst und anderen für das, was passiert ist. Dies kann helfen, die negativen Emotionen und den Groll loszulassen, die du möglicherweise gegenüber anderen oder dir selbst hegst.

Lass deine Gedanken zu:

Gib dir Zeit und Raum, um deine Gedanken und Gefühle zu akzeptieren und auszudrücken. Schreibe in ein Tagebuch, spreche mit einem vertrauenswürdigen Freund oder suche professionelle Hilfe.

Finde neue Perspektiven:

Versuche, die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und neue Perspektiven zu finden. Dies kann helfen, neue Lösungen oder Möglichkeiten zu entdecken.

Beschäftige dich mit neuen Dingen:

Finde neue Interessen oder Aktivitäten, die dich glücklich machen und die deine Aufmerksamkeit von der Vergangenheit ablenken können.

Sei geduldig mit dir selbst:

Loslassen kann Zeit und Mühe erfordern. Sei geduldig mit dir selbst und gib dir Zeit, um zu heilen und zu wachsen.

Welche konkrete Situation willst du loslassen? Welche Gefühle hattest du in der Situation und bist du bereit, diese Situation nun aufzulösen?

Welche Person willst du in Bezug auf die Situation, die du loslassen willst, um Vergebung bitten? Schreibe ein paar Sätze auf, warum du ihr vergeben willst und stell dir vor, dass du ihr dies auch mitteilst.

Vergib dir ebenfalls und bitte auch dein "ICH" um Verzeihung

Blicke nun auf die Situation zurück, die du losgelassen hast und sieh sie dir aus allen Blickwinkeln an. Findest du neue Ansätze und Zugänge. Kannst du eventuell im Nachhinein auch Lehren daraus ziehen?

Beschäftige dich auch mit neuen Dingen in deinem Leben. Gibt es Hobbies, denen du nachgehen willst oder hast du andere Interessen, die du noch verwirklichen willst?

Scheibe 3 positive Affirmationen auf, die du gerne in dein Leben ziehen willst.

Loslassen wirkt befreiend wirken

Eine einfache Übung zum Loslassen von belastenden Gedanken oder Gefühlen kann wie folgt aussehen:

1. Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.
2. Atme tief durch die Nase ein und aus, während du dich auf deine Atmung konzentrierst.
3. Stelle dir vor, dass du bei jedem Ausatmen die belastenden Gedanken oder Gefühle ausatmest.
4. Sage dir dabei innerlich: "Ich lasse jetzt los" oder eine ähnliche Affirmation, die dir hilft, dich von dem Belastenden zu lösen.
5. Visualisiere, wie diese Gedanken oder Gefühle mit jedem Ausatmen immer weiter von dir wegdriften und verschwinden.
6. Wenn du das Gefühl hast, dass du losgelassen hast, öffne langsam deine Augen.

Diese kleine Übung hilft, negative Gedanken oder Gefühle loszulassen und einen klaren Kopf zu bekommen.

Du kannst diese Übung auch regelmäßig wiederholen, um das Loslassen zu trainieren und zu vertiefen.

Verwende auch Kerzen und dein Lieblingsräucherwerk um dir eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Was bedeutet der Begriff Schattenarbeit?

Schattenarbeit ist ein Begriff, der in der Psychologie und Spiritualität verwendet wird, um die Arbeit an den unbewussten und oft verdrängten Aspekten der eigenen Persönlichkeit zu beschreiben. Es bezieht sich auf die Auseinandersetzung mit den eigenen Schatten oder dunklen Seiten, wie zum Beispiel unterdrückten Wünschen, Ängsten, negativen Emotionen oder unerwünschten Persönlichkeitsmerkmalen.

Die Schattenarbeit ist außerdem ein wichtiger Bestandteil der persönlichen Entwicklung und des eigenen Wachstums, da sie dazu beiträgt, verborgene Blockaden und Begrenzungen zu erkennen und zu transformieren.

Indem man sich bewusst mit seinen Schatten auseinandersetzt, kann man ungenutzte Potenziale entdecken und eine tiefere Selbstakzeptanz und Selbstliebe erreichen.

Die Schattenarbeit kann durch verschiedene Methoden wie Meditation, Traumarbeit, Psychotherapie oder andere magische Praktiken durchgeführt werden.

Sage hier „Ja“ zu deiner Schattenarbeit und gib dir hier deine Erlaubnis hinzusehen.

Mit welchen Schatten in Bezug auf dich und deine Persönlichkeit bist du konfrontiert? Was würdest du gerne loslassen oder transformieren?

Schreibe auf, wie du die oben genannten Themen in positive Themen verwandeln kannst. Was kannst du tun, um deinen Schatten ins Licht zu drehen? Welche Aktionen kannst du dabei setzen?

Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Schattenaspekten können verschiedene Erkenntnisse und Veränderungen hervortreten, darunter:

Erhöhte Selbstakzeptanz:

Schattenarbeit kann dazu beitragen, sich selbst besser zu verstehen und anzunehmen. Wenn man sich den "dunklen" Aspekten der Persönlichkeit stellt, kann man ein größeres Verständnis und Mitgefühl für sich selbst entwickeln.

Klare Kommunikation:

Wenn man sich seiner Schattenaspekte bewusst ist, kann man besser erkennen, wann sie in zwischenmenschlichen Beziehungen eine Rolle spielen. Das kann dazu beitragen, Missverständnisse und Konflikte zu reduzieren und zu einer klareren und offeneren Kommunikation beizutragen.

Verbesserte Beziehungen:

Die Schattenarbeit kann dazu beitragen, Beziehungen zu anderen zu verbessern, indem man seine eigenen Schattenaspekte erkennt und bearbeitet. Wenn man

sich seiner eigenen Schwächen bewusst ist, kann man besser auf die Bedürfnisse anderer eingehen und empathischer sein.

Stärkere Authentizität:

Die Schattenarbeit kann dazu beitragen, ein authentisches Leben zu führen und sich zu akzeptieren, so wie man ist.

Wenn man sich seiner Schattenaspekte bewusst ist, kann man sich besser

entscheiden, wer man sein will und welche Werte und Ziele man verfolgen möchte.

Verbessertes Wohlbefinden:

Schattenarbeit kann dazu beitragen, negative Emotionen zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Wenn man sich seiner

Schattenaspekte bewusst ist, kann man besser mit Angst, Wut, Schuldgefühlen und Scham umgehen und zu einem tieferen Gefühl der inneren Ruhe und Frieden gelangen.

Schreibe hier einige Ängste auf, die dich hindern und dich blockieren

Welche positiven Schritte könntest du setzen, um diesen Ängsten entgegenzuwirken?

Ein kraftvolles Feuerritual, um Schattenthemen loszulassen und aufzulösen:

Ein Feuerritual ist eine kraftvolle Möglichkeit, sich von seinen Schattenthemen, negativen Emotionen und Mustern zu befreien.

Hier ist eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung** für ein Feuerritual:

Was du brauchst:

- Einen sicheren Ort für das Feuer (z.B. ein Feuerplatz im Freien oder ein Kamin)
- Papier und Schreibmaterial
- Eine Feuerquelle (z.B. Streichhölzer oder Feuerzeug)
- Eine Schüssel mit Wasser zur Sicherheit

Vorbereitung:

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Schaffe eine entspannte Atmosphäre, indem du Kerzen anzündest, ätherische Öle diffundierst oder sanfte Musik hörst. Nimm eine bequeme Sitzposition ein und atme tief ein und aus, um dich zu zentrieren.

Schreiben:

Nimm dir Zeit, um über die Aspekte deiner Persönlichkeit oder deines Verhaltens nachzudenken, die du gerne loslassen möchtest. Schreibe diese Aspekte auf ein Stück Papier. Schreibe auch, welche Auswirkungen sie auf dein Leben haben.

Loslassen:

Zünde das Papier an der Feuerquelle an und lass es in die Feuerschale oder das Feuer fallen. Beobachte, wie das Papier verbrennt und stelle dir vor, wie die negativen Aspekte deiner Persönlichkeit und die damit verbundenen Auswirkungen in Rauch aufgehen und verschwinden.

Reinigung:

Spüre die Erleichterung, die mit der Befreiung von diesen negativen Aspekten einhergeht. Spüre den Raum, der durch das Loslassen dieser Dinge frei

geworden ist. Sprich dabei vielleicht auch ein Gebet oder ein Mantra, um diese Veränderung zu bekräftigen.

Abschluss:

Lösche das Feuer sicher und entsorge die Überreste des verbrannten Papiers. Reinige deine Energiefelder mit einem Bad, einer Dusche oder einem Räucherwerk, um sicherzustellen, dass du energisch "rein" bist.

Schreibe dir die Schattenthemen auf, die du, während diesem Ritual loslassen willst.

Führe danach das Feuerritual durch und schreibe deine Beobachtungen und Gefühle auf.

Die goldenen Gesetze:

Das Gesetz der Wiedergeburt:

Das Gesetz der Wiedergeburt besagt, dass jede Seele unendlich oft wiedergeboren wird, um spirituelles Wachstum und Läuterung zu erfahren.

Das Gesetz des Geistes:

Das Gesetz des Geistes besagt, dass alles im Universum aus demselben unendlichen Geist entsteht und somit miteinander verbunden ist.

Das Gesetz der Resonanz

Das Gesetz der Resonanz besagt, dass ähnliche Energien und Schwingungen sich gegenseitig anziehen und somit unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen unsere Erfahrungen und Realität formen.

Das Gesetz des Ausgleiches

Das Gesetz des Ausgleichs besagt, dass im Universum alles im Gleichgewicht ist und jede Handlung eine entsprechende Reaktion oder Konsequenz nach sich zieht, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Das Gesetz des Zirkels:

Das Gesetz des Zirkels besagt, dass alles im Universum in einem endlosen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt existiert, und dass jede Handlung oder Erfahrung auf den Kreislauf zurückwirkt.

Das Gesetz der Liebe:

Das Gesetz der Liebe besagt, dass Liebe die höchste Schwingung im Universum ist und dass sie alle anderen Kräfte und Energien transformieren und heilen kann.

Schau dir das Video zu den "goldenen Gesetzen" an und schreibe hier die für dich wichtigsten Gesetze auf. Welche Gesetze kennst du bereits und wie haben sie in deinem Leben gewirkt?

Welche goldenen Gesetze sind "NEU" für dich und wie könntest du diese in dein Leben integrieren?

Dankbar sein ist die Beste Energie, um etwas loszulassen

Das Lenken des Fokus auf positive Dinge ist wichtig, da es uns hilft, uns auf das Gute in unserem Leben zu konzentrieren und unsere Energie in eine positive Richtung zu lenken.

Wenn wir uns auf die Dinge konzentrieren, die uns Freude und Glück bringen, können wir uns von den negativen Emotionen und Erfahrungen lösen, die uns zurückhalten und unser Wachstum verhindern.

Durch das Fokussieren auf positive Dinge können wir auch unser Selbstbewusstsein stärken und unsere Resilienz verbessern, um Herausforderungen und Veränderungen zu bewältigen.

Dankbarkeit kann auch unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit fördern, indem es unsere Stimmung und unser Energieniveau verbessert und uns dabei unterstützt, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Schreibe hier die Menschen oder die Dinge auf, für die du dankbar bist.

Stärke deine positiven Aspekte und Gefühle im Leben, um leichter loslassen zu können:

Jeder hat positive wie negative Erfahrungen in seinem Leben gemacht. Wenn du es nun schaffst, die positiven Erfahrungen und Aspekte in deinem Leben stärker hervorzuheben, wird es dir auch leichter fallen, die negativen loszulassen.

Welche positiven Aspekte solltest du in deinem Leben stärken:

Selbstliebe:

Indem man seine Selbstliebe stärkt, lernt man, sich selbst anzunehmen und sich nicht für seine Schatten zu verurteilen.

Achtsamkeit:

Durch Achtsamkeitsübungen wie Meditation oder Yoga lernt man, im gegenwärtigen Moment zu sein und das Aufkommen von Schattenthemen sofort zu erkennen und gegenzusteuern.

Positive Affirmationen:

Indem man positive Affirmationen formuliert, kann man seine Gedankenmuster positiv beeinflussen und das Selbstbewusstsein stärken.

Kreativität:

Durch kreative Aktivitäten wie Malen, Schreiben oder Tanzen kann man sich auf eine positive Art und Weise mit seinen Schatten auseinandersetzen, sie darstellen und transformieren.

Unterstützung durch andere:

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich mit Freunden oder einem Therapeuten auszutauschen, um Unterstützung und Perspektiven zu erhalten und um sich nicht allein mit seinen Schattenthemen zu fühlen.

Sinnlichkeit und die Kraft „Loszulassen“

Was bedeutet Sinnlichkeit?

Sinnlichkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, die Sinne bewusst und intensiv wahrzunehmen und zu genießen. Es geht darum, die Empfindungen und Eindrücke, die man durch die Sinne erhält, bewusst zu erleben und zu genießen.

Dabei geht es nicht nur um sexuelle Sinnlichkeit, sondern auch um sinnliche Erfahrungen wie das Essen von köstlichem Essen, das Hören von Musik oder das Riechen von Blumen.

Sinnlichkeit trägt dazu bei, dass man im gegenwärtigen Moment präsent ist und sich bewusst wird, was einem Freude bereitet und was nicht.

Sinnlichkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, durch die Sinne wahrzunehmen und die Welt um sich herum zu genießen. Es bezieht sich auf die Freude an Essen, Musik, Kunst, Sex und anderen Formen von körperlichen und emotionalen Vergnügungen.

Was bedeutet Sinnlichkeit für dich und wie lebst du sie in deinem Alltag?

Wie kann mir eine Stärkung meiner Sinnlichkeit dabei helfen leichter etwas „loszulassen“

Durch die Stärkung der Sinne kann man auch seine Selbstwahrnehmung verbessern und sich bewusst werden, was einem Freude bereitet und was nicht. Dadurch erkennt man, welche Dinge oder Beziehungen man loslassen sollte, um sich danach auf das zu konzentrieren, was einem wirklich wichtig ist.

Wie kannst du deine Sinnlichkeit verbessern?

1. **Achtsamkeit:** Indem man achtsam und im gegenwärtigen Moment präsent ist, kann man seine Sinnlichkeit steigern.

2. **Meditation:** Durch regelmäßige Meditation lernt man, sich besser zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen. Dies trägt dazu bei, dass man sinnliche Erfahrungen intensiver wahrnimmt.
3. **Bewegung:** Durch Bewegung und körperliche Aktivität kann man den Körper und die Sinne beleben und die Sinnlichkeit steigern.
4. **Naturerfahrungen:** Indem man sich in der Natur aufhält, kann man die Sinne intensiver wahrnehmen und die Schönheit der Natur genießen.
5. **Kreativität:** Durch kreative Aktivitäten wie Malen, Schreiben oder Tanzen kann man die eigene Sinnlichkeit ausdrücken und stärken.
6. **Selbstfürsorge:** Indem man gut auf sich selbst achtet, gesund isst, ausreichend schläft und regelmäßig Entspannungsübungen macht, verstärkt man das eigene Wohlbefinden und damit auch die Sinnlichkeit.
7. **Intimität:** Durch intime Beziehungen, sei es mit einem Partner oder durch Selbstliebe, wird die eigene Sinnlichkeit und Sexualität gestärkt.

Sinnlichkeitsbad mit Rosenblüten und Ölen:

Wenn du dich nach einer Auszeit sehnst und deine Sinnlichkeit und Weiblichkeit wieder in den Vordergrund rücken möchtest, ist ein Sinnlichkeitsbad mit Rosenblüten eine großartige Möglichkeit, um dich zu entspannen und zu regenerieren.

Was benötigst du für dein "Sinnlichkeitserlebnis"?

Bereite das Bad vor:

Fülle die Badewanne mit warmem Wasser und gib eine Handvoll getrocknete Rosenblüten oder einige Tropfen Rosenöl ins Wasser.

Schaffe eine entspannende Atmosphäre: Dimme das Licht und zünde ein paar Kerzen an. Lege ein paar Kristalle, wie zum Beispiel Rosenquarz, um die Wanne herum oder direkt ins Wasser. Entzünde Räucherwerk oder verwende ätherische Öle.

Entkleide dich und steige in die Badewanne: Tauche langsam in das warme Wasser ein und lehne dich zurück. Atme tief ein und aus und entspanne dich. Lass das warme Wasser und die Düfte auf dich wirken.

Spüre deine Sinne: Schließe die Augen und spüre das warme Wasser auf deiner Haut. Konzentriere dich auf den Duft der Rosenblüten und denke an ihre

sinnliche und romantische Bedeutung. Spüre, wie deine Sinne erwachen und deine Weiblichkeit zum Ausdruck kommt.

Verwöhne dich selbst:

Nutze die Zeit im Bad, um dich selbst zu verwöhnen. Massiere deinen Körper mit duftendem Öl oder einer pflegenden Lotion und genieße die Berührung auf deiner Haut. Nimm dir Zeit, um deine Haare zu pflegen und dein Gesicht zu reinigen.

Meditiere:

Nutze die Zeit im Bad, um zu meditieren und in dich hineinzuhören. Atme tief ein und aus und stelle dir vor, wie alle negativen Gedanken und Energien aus deinem Körper abfließen. Konzentriere dich auf deine Wünsche und Träume und visualisiere, wie du sie in die Realität umsetzt.

Beende das Bad:

Wenn du bereit bist, das Bad zu beenden, stehe langsam auf und trockne dich ab. Nimm dir Zeit, um dich einzukleiden und genieße das Gefühl von Frische und Entspannung, dass du durch das Bad erlebt hast.

Massiere dich danach mit warmem Kokosöl ein und genieße den weiteren Abend in Ruhe und Entspannung. Genieße die Zeit, die du dir selbst schenkst.

Schreibe hier Punkte auf, wie du dir mehr Sinnlichkeit in dein Leben holen kannst.

Schreibe dir hier deine persönliche Liste auf und versuche alle Punkte drauf zu erfüllen. Deiner Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Einführung in Seelenverträge und magisches Loslassen

Was sind Seelenverträge und warum ist es wichtig, diese zu lösen?

Seelenverträge sind Abmachungen, die wir auf einer tiefen, spirituellen Ebene mit anderen Seelen treffen, bevor wir in dieses Leben eintreten. Diese Verträge beinhalten oft Lernaufgaben, die wir gemeinsam mit anderen Seelen durchleben und die uns dabei helfen sollen, unser spirituelles Wachstum zu fördern.

Das Lösen von Seelenverträgen kann wichtig sein, wenn diese Verträge uns daran hindern, unser volles Potential zu entfalten oder wenn sie uns in ungesunden oder schädlichen Beziehungen festhalten lassen.

Wenn wir uns in einer Situation befinden, die uns nicht länger dient, können wir die Seelenverträge, die mit dieser Situation verbunden sind, auflösen und uns so von der Situation lösen.

Durch das Lösen von Seelenverträgen können wir auch die Beziehungen zu anderen Menschen heilen, indem wir uns von alten Verhaltensmustern und Beziehungsproblemen befreien, die uns davon abhalten, uns auf eine tiefere Ebene zu verbinden.

Wenn wir uns von belastenden Seelenverträgen befreien, können wir neue Beziehungen aufbauen, die uns dabei helfen, unser volles Potential zu entfalten.

Welche Arten von Seelenverträgen gibt es?

Karmische Verträge

Karmische Verträge sind Abmachungen, die wir auf einer spirituellen Ebene mit anderen Seelen getroffen haben, um bestimmte Lernaufgaben zu erfüllen und unser spirituelles Wachstum voranzutreiben.

Diese Verträge können aus vergangenen Leben stammen und sich auch in unserem aktuellen Leben manifestieren.

Karmische Verträge können sowohl positiv als auch negativ sein. Positive Verträge können uns helfen, positive Erfahrungen zu machen und uns dabei unterstützen, unser spirituelles Wachstum zu fördern. Negative Verträge können uns jedoch daran hindern, unser volles Potential zu entfalten, indem sie

uns in ungesunden oder schädlichen Beziehungen oder Situationen festhalten lassen.

Familienverträge

Energetische Familienverträge sind Verträge, die innerhalb einer Familie auf einer energetischen Ebene existieren. Sie können bewusst oder unbewusst sein und können aus vergangenen Leben stammen oder auch in diesem Leben entstanden sein.

Diese Verträge können unsere Beziehungen innerhalb der Familie, unser Verhalten, unsere Glaubenssysteme und unsere Persönlichkeit beeinflussen.

Sie können uns helfen, wichtige Lernaufgaben zu erfüllen und unser spirituelles Wachstum fördern. Sie können uns aber auch daran hindern, uns weiterzuentwickeln und uns in negativen Mustern und Beziehungen gefangen zu halten.

Beispiele für energetische Familienverträge können sein, dass ein Kind die Rolle des "Sündenbocks" in der Familie übernimmt, um die Familiendynamik aufrechtzuerhalten, oder dass ein Familienmitglied sich verpflichtet, den anderen Familienmitgliedern zu helfen, auch wenn es auf Kosten seiner eigenen Bedürfnisse geht.

Woran erkennen wir, dass wir Seelenverträge abgeschlossen haben?

Wiederkehrende Lebensthemen:

Wenn du immer wieder ähnliche Herausforderungen oder Situationen in deinem Leben erlebst, könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass du dich auf eine bestimmte Erfahrung oder Lektion konzentrieren musst, die in deinem Seelenvertrag enthalten ist.

Intuitive Eingebungen:

Wenn du ein tiefes Gefühl hast, dass du etwas Bestimmtes tun oder jemanden treffen musst, könnte dies auf eine Verbindung zu deinem Seelenvertrag hinweisen.

Karmische Beziehungen:

Wenn du eine sehr starke Verbindung zu einer bestimmten Person hast, könnte

dies darauf zurückzuführen sein, dass ihr beide einen Seelenvertrag eingegangen seid, der bestimmte Lern- oder Wachstumserfahrungen beinhaltet.

Eine spirituelle Krise:

Wenn du das Gefühl hast, dass du dich auf einer tieferen Ebene verändern oder entwickeln musst, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass du auf deinem Seelenweg bestimmte Erfahrungen durchleben musst, um voranzukommen.

Gibt es Anzeichen in deinem Leben, dass du einen Seelenvertrag abgeschlossen hast? Reflektiere und lasse alle Gefühle zu diesem Thema zu.

Welche Methoden gibt es, um Seelenverträge zu lösen?

Hier sind einige Techniken, die du ausprobieren kannst:

Reflexion:

Eine Möglichkeit, einen Seelenvertrag zu erkennen und aufzulösen, ist, sich Zeit für eine selbstreflexive Praxis zu nehmen. Setze dich in einen ruhigen Raum und denke über deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen nach. Frage dich, welche Aspekte deines Lebens vom Seelenvertrag betroffen sind und wie du damit umgehen kannst.

Meditation:

Meditation kann helfen, sich auf deine innere Weisheit und Intuition zu konzentrieren. Versuche, regelmäßig zu meditieren und dich auf die möglichen Auswirkungen des Seelenvertrags zu konzentrieren. Du kannst versuchen, dir vorzustellen, wie du den Vertrag loslässt. Konzentriere dich danach auf das befreiende Gefühl, wenn der Seelenvertrag nicht mehr in deinem Leben wirken kann.

Energiearbeit:

Energiearbeit kann helfen, deine spirituelle Energie zu reinigen und Blockaden aufzulösen. Du kannst hierfür eine Energetikerin oder Energiearbeiterin aufsuchen, die dir hilft, negative Energie in deinem Körper zu erkennen und zu lösen. Zu den möglichen Methoden der Energiearbeit gehören Reiki, Akupunktur und Chakra-Arbeit.

Manifestation:

Durch die Manifestation kannst du deine Gedanken und Gefühle auf das konzentrieren, was du in deinem Leben haben möchtest. Versuche, dir vorzustellen, dass du frei von negativen Seelenverträgen bist. Schreiben deine Ziele auf und lesen sie dir regelmäßig durch.

Ahnenarbeit und warum es wichtig ist auch die eigene Ahnenlinie zu klären:

Ahnenlinie klären

Sich mit seinen Ahnen und ihrer Lebensgeschichten auseinanderzusetzen, trägt zu einem tieferen Verständnis für die eigene Identität und Herkunft bei. Es hilft außerdem, die eigenen Verhaltensmuster oder Charakterzüge besser zu verstehen und auch annehmen zu können.

Wenn in einem Familiensystem vergangene traumatische Ereignisse oder ungelöste Konflikte vorherrschen und diese nie gelöst wurden, kann diese Dysbalance bis in die Gegenwart nachwirken.

Eine energetische Klärung der Ahnenlinie und eine Familienaufstellung hilft Menschen dabei, vorherrschende blockierende Energien aufzulösen, um ein freieres Leben führen zu können.

“Nur wer sich und seine Eigenschaften annimmt, ist wahrhaft frei”.

Mit welchem lebenden oder bereits verstorbenen Familienmitglied fühlst du dich verbunden? Was sind oder waren Eigenschaften, die du an dieser Person geschätzt hast?

Was kann es für Vorteile bringen, sich mit der eigenen Ahnenlinie zu befassen:

Blockaden lösen:

Eine energetische Klärung der Ahnenlinie hilft, blockierende Energien aufzulösen, die möglicherweise deine persönliche Entwicklung und Entfaltung beeinträchtigen. Eine Klärung trägt auch dazu bei, wiederkehrende Muster oder Probleme zu lösen, die auf vergangene traumatische Ereignisse zurückzuführen sind.

Heilung fördern:

Sich mit der eigenen Ahnenlinie zu beschäftigen und diese zu klären, kann Heilung und Versöhnung in der Familie fördern. Sie stellt den Fluss von Liebe, des Mitgefühls und der Vergebung innerhalb der Familie wieder her.

Verbindung zu den Vorfahren stärken:

Eine energetische Klärung der Ahnenlinie trägt außerdem dazu bei, eine tiefere Verbindung zu den Vorfahren aufzubauen und ihr Erbe zu ehren. Die neu erlangten Erkenntnisse stärken die eigenen Wurzeln und helfen, die Zugehörigkeit zur Familie zu stärken.

Veränderungen unterstützen:

Durch das Klären der Ahnenlinie kann man Veränderungen und Transformationen im eigenen Leben unterstützen. Durch das Erkennen und Auflösen negativer Energien und Muster wird das Wachstum und die Weiterentwicklung angeregt.

Führe die Meditation im letzten Kapitel durch.
Schreibe deine Empfindungen vor und nach dieser Meditation auf. Wie fühlst du dich?

Die **Magie des Loslassens** liegt darin, dass es uns ermöglicht, uns von allem zu befreien, was uns nicht länger dient oder uns daran hindert, unser volles Potential zu entfalten.

Durch das **Loslassen** können wir uns von negativen Emotionen, schmerzhaften Erinnerungen und belastenden Beziehungen befreien und Platz schaffen für positive Veränderungen in unserem Leben.

Es erfordert Mut und Vertrauen, aber wenn wir uns darauf einlassen, können wir uns selbst und anderen vergeben, Frieden und Freiheit finden und uns auf eine Reise des Wachstums und der Entfaltung begeben.

Formuliere hier deine neuen Ziele im Leben?
