



BRINGE DICH ZUM LEUCHTEN

CORNELIA KIESE

Loslass-Ritual für deinen Alltag

✉️ **Dein Brief an dich selbst** ✉️

Dieses wundervolle Ritual ist für Dich, wenn...

- ✓ du innerliche Zweifel hast
- ✓ dich zu viele Gedanken beschäftigen
- ✓ du innerlichen Druck verspürst
- ✓ dir selbst mehr Freude schenken magst
- ✓ du spürst, etwas darf jetzt gehen

Für dieses Ritual benötigst du ca 10 Minuten und einen Moment ganz für dich.

☀️ 1. Ankommen ☀️

Suche dir einen ruhigen Platz, nur für Dich.

Setze dich bequem hin.

Lege eine Hand auf dein Herz.

Schließe langsam deine Augen.

Atme drei Mal tief ein und aus.

Sage innerlich:

„Ich darf jetzt loslassen.“

☀️ 2. Dein Brief an Dich selbst ☀️

Nehme dir jetzt Papier und einen Stift.

Schreibe ohne Nachdenken, ohne Schönreden.

Sondern rein aus deinem Herzen heraus, was du gerade verspürst und wahrnehmen kannst.

Was du jetzt lösen möchtest.

Beginne deinen Brief an zu schreiben mit:

„Liebe/r ... (dein Name),“

Schreibe jetzt alles auf:

- was dich gerade belastet
- was dich müde macht
- was du nicht mehr tragen willst
- welche Gedanken oder Gefühle dich festhalten
- was dich triggert

Wichtig: Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Alles darf da sein.

☀ 3. Deine Loslass-Zeilen ☀

Wenn du alles aus Punkt 2 aufgeschrieben hast, füge deinem Brief ein erlösendes Ende hinzu.

Beende deinen Brief mit diesen Sätzen
(oder formuliere sie in deinen eigenen Worten):

Ich lasse jetzt los.
Ich danke allem, was mich hierhin geführt hat.
Ich bin jetzt bereit und erlaube mir, dass das/du aus meinem Feld gehst. Komplett, allumfassend.
Unendlich und ewig.

Spüre kurz nach.
Vielleicht kommt Erleichterung.
Vielleicht kommt das Gefühl von neuem Raum, mehr Platz.
Platz für etwas, was dich erfüllt. Erfüllt mit Freude, Liebe und so viel mehr. ☀

Du darfst für dich dankbar sein, dass du es bis hierhin geschafft hast.
Es klingt banal, dennoch gibt es dir so viel mehr Raum, so viel Platz für Leben, was dich wirklich erfüllt.

☀ 4. Der Abschluss ☀

Falte deinen Brief.
Verbrenne ihn im Feuer
oder zerreiße ihn bewusst
oder werfe ihn bewusst weit von dir weg, dass du nicht mehr drankommst.

Dein Zeichen des Loslassens.

Währenddessen dein Brief verbrennt, du ihn zerreißt oder wegwirfst -
sende jetzt nochmals ganz bewusst folgende Loslass-Gedanken:

“Schön & danke, dass du bei mir warst. Ich sende dir nur das Beste für deinen Weg jetzt..”

Lege beide Hände auf dein Herz und sage:

„Ich bin jetzt frei.“

🌸 Dieses Ritual kannst du nutzen,..

- ✓ wenn du innerlich unruhig bist
- ✓ nach Auseinandersetzungen oder Konflikten
- ✓ abends vor dem Schlafengehen
- ✓ zum Monats- oder Jahreswechsel
- ✓ immer dann, wenn dein Herz schwer ist

Sanfte Erinnerung

Loslassen heißt nicht vergessen.
Loslassen heißt,
dir selbst neuen Raum für mehr Erfüllendes zu geben.
Dir selbst wieder näher zu kommen.

Ich wünsche Dir mit diesem wundervollen Ritual deine besten Ergebnisse & ganz viel Freude dabei.

Gerne kannst du Dich jederzeit bei mir melden, zu Fragen/Anliegen oder auch, wenn du mir einfach dein Feedback mit mir teilen möchtest.

Ich freue mich sehr 

Bringe Dich zum Leuchten

Deine Cornelia

