

*Versöhnung*

*&*

*Vergebung*

RITUALE

E-BOOK

# WELT LIEBE A D TIL K

01 VERSÖHNUNGSRITUAL

02 AKZEPTIEREN =  
LOSLASSEN RITUAL

03 DANKBARKEITSRITUAL

04 VERGEBUNGSRITUAL

## Versöhnungsritual

Mach es dir gemütlich, schließe deine Augen & entspanne dich. Rufe, das Gefühl, das Thema, die Situation oder das, was dich gerade belastet, in dir auf. In deinem sicheren Zustand.

Fühle, wie die zugehörigen Gefühle zu dem Thema auftauchen. Lass sie zu. Du bist in Sicherheit & kannst sie in diesem Moment ganz einfach zulassen.

Sie wollen einfach nur gesehen, bemerkt werden. Den Raum bekommen, der ihnen zusteht. Denn alle Gefühle dürfen gefühlt werden. Gestehe ihnen genau dieses Recht & diesen Wert zu.

Schätze, respektiere & achte sie. Das ist es, was sie wollen & verdienen.

(Denk daran, sie sind ein Teil von dir. Und die Probleme, die du damit hast, liegen nur an der

Tatsache, dass du sie nicht fühlen willst ~ sie verdrängst, versteckst, unterdrückst.

Wenn du dies also lässt & ihnen ihr Dasein zugestehst, wirst du viel weniger Probleme damit haben.)

Also, achte & respektiere die Gefühle.

Akzeptiere, dass sie zu dir gehören & du das Recht hast, sie zu fühlen. Meist zeigen sie dir etwas Wichtiges auf ~ etwas, das tief in dir schlummert & du nicht wahrgenommen hast.

# 01

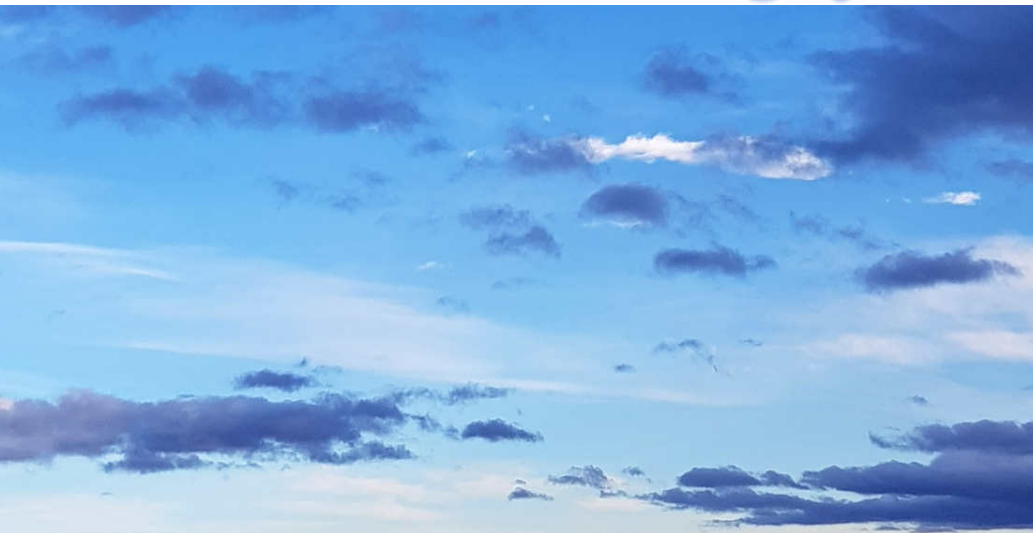
## TEIL 2 | DIALOG

Wenn du magst, dann sprich mit ihnen:  
Teile ihnen mit, wie dankbar du bist, dass  
sie dir das verborgene Thema aufzeigen...  
dass sie dir helfen, dich besser  
kennenzulernen... dass sie dir wunde  
Punkte, verletzte Anteile etc. zeigen, um  
dir zu helfen.

Stell dir vor, wie du dein Gefühl dann  
umarmst & es voller Liebe festhältst. Lass  
einfach Liebe, Dankbarkeit & Frieden  
fließen ~ in dich & dein Gefühl. Mach das  
solange, bis du das Gefühl hast, du bist  
durch & durch voller Frieden &  
Liebe.

Dann stell dir zum Schluss noch vor, wie  
weiß-goldenes Licht voller Frieden in  
dich einfließen... vom Scheitel durch  
deinen ganzen Körper & in dein  
gesamtes Energie-System. Bis du voll &  
ganz erfüllt bist.

# 02 Akzeptieren = Loslassen Ritual



Gestatte deinem Gefühl, einfach zu sein...

Dieses Ritual ist großartig, wenn du gerade in einem Gefühl bist, das du gerne verdrängen möchtest...

Stattdessen tauche voll ein:

Nimm dir genau das akute Gefühl her, oder ruf dir das Gefühl auf, das du in der belastenden Situation hattest. Lass es einfach zu. Spüre es.

Betrachte es aufmerksam.

**Wieso fühle ich das Gefühl gerade?**

**Was will es mir sagen/zeigen?**

**Was steckt dahinter? — Glaubenssatz, Denkmuster, Wertung...**

Meist verändert sich bereits die Energie sobald du deine Antworten hast.

Manchmal solltest du noch ein bisschen tiefer gehen & dir selbst sagen, dass es okay ist, so zu fühlen.

Okay, so zu denken. Okay, so zu empfinden.

Akzeptiere dieses Gefühl genau in diesem Moment. Nicht mehr & nicht weniger. Nur für diesen einen Augenblick, in dem du gerade bist & dein Gefühl annimmst.

Du kannst dir das Gefühl dann auch als Gegenstand vorstellen, den du in deinen Händen hältst & so von allen Seiten betrachtest ~ außerhalb deines Körpers. Tue dies solange, bis du merkst, dass Frieden in dir einkehrt. Und im nächsten Moment stell dir vor, wie sich dieser Gegenstand in deinen Händen in Nebelschwaden auflöst... oder aus deinen Händen fließt, wie Wasser... oder wie Schmetterlinge/Luftballone davonfliegt... Und in diesem Augenblick wirst du spüren, wie sich eine wundervolle Leichtigkeit in dir ausbreitet.

Wieso fühle ich das Gefühl gerade?

Was will es mir sagen/zeigen?

Was steckt dahinter? —  
Welcher Glaubenssatz, welches  
Denkmuster, welche Wertung...

## *Dankbarkeitsritual*

Notiere alles, was dich gerade blockiert, belastet, hindert etc. auf unterschiedliche Zettel ~ alle Gefühle, Themen, Situationen etc.

Dann nimm den ersten Zettel her & rufe dir das dazugehörige Gefühl in dir auf. Es darf gerade sein. Du darfst es fühlen.

Finde nun etwas Positives zu diesem Gefühl, dieser Situation, dieses Thema, das auf dem Zettel steht.

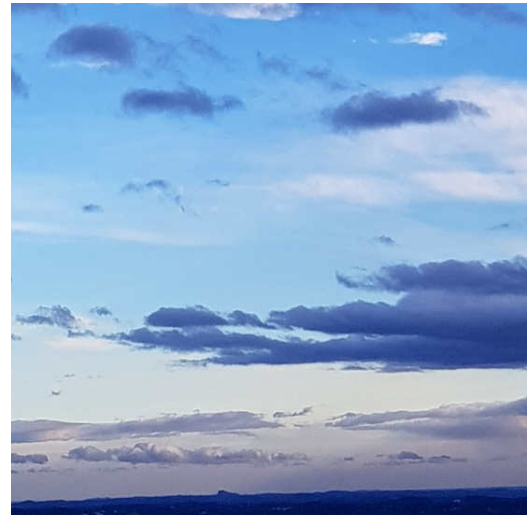
Was hat es mir gebracht, gezeigt?  
Was habe ich daraus gelernt?  
Wie hat es mich weiter gebracht?  
Wofür kann ich dankbar sein?

Finde einen oder mehrere Gründe, wieso du für dies dankbar sein kannst.

Da prinzipiell alles immer deiner eigenen Bewertung unterliegt, kannst du auch entscheiden, etwas Positives in den Dingen zu sehen ~ ihnen einen positiven Aspekt, eine positive Bewertung zugestehen.

Genau das gilt es, herauszufinden: Den Sinn & das Nützliche an dieser Erfahrung, Situation...





**1** Denn damit veränderst du die komplette Energie, die du dem Thema, der Situation etc. beimisst. Und mit positiver Energie wird alles leichter.

**2** Lass jetzt diese Dankbarkeit, die du in dir damit aufgerufen hast, durch dein ganzes System fließen.

**3** Wenn du damit ganz erfüllt bist, dann stell dir vor, wie du das Thema, die Situation etc., freigibst. Lass sie einfach in Dankbarkeit von dir wegfließen.

*Mach das mit jedem einzelnen Zettel & jedem einzelnen Thema.*



# 04 Vergebungsritual

Dieses Ritual ist dezent an das Hawaiianische Vergebungsritual angelehnt... Meine Seele hat es mir folgendermaßen empfohlen:

Die Person, das Gefühl, die Situation oder womit du sonst gerade beschäftigt bist & das Frieden braucht, stellst du dir als dein Gegenüber vor. Du kannst dir auch Gefühle & Situationen als Person vor dir vorstellen.

Spüre dich in dich & dein Gegenüber hinein & fange an, dir selbst & deinem Gegenüber zu vergeben.

Nutze dafür folgende Worte:

**Ich vergebe mir! ~ Ich vergebe dir!**

**Ich verzeihe mir! ~ Ich verzeihe dir!**

**Ich liebe mich! ~ Ich liebe dich!**

**Ich erfülle mich mit  
Frieden/Dankbarkeit/Liebe...! ~  
Ich erfülle dich mit  
Frieden/Dankbarkeit/Liebe...!**

**Ich gebe mich frei! ~ Ich gebe dich frei!**

Wiederhole diese Wortfolge solange, bis du merkst, dass du in Frieden & frei bist. Es funktioniert mit allem, was dich belastet...

Du respektierst damit die Verbindung zwischen euch ~ denn diese existiert zwischen allem. Du schätzt damit alles an dir selbst & deinem Gegenüber (ja, auch deine Gefühle & die jeweilige Situation). Und du gibst die Energie zwischen euch frei ~ und löst somit die Fesseln die dich eigentlich belasten.



*Ich vergebe mir! ~ Ich vergebe dir!*

*Ich verzeihe mir! ~ Ich verzeihe dir!*

*Ich liebe mich! ~ Ich liebe dich!*

*Ich erfülle mich mit  
Frieden/Dankbarkeit/Liebe...! ~  
Ich erfülle dich mit  
Frieden/Dankbarkeit/Liebe...!*

*Ich gebe mich frei! ~ Ich gebe dich  
frei!*

# Impressum

*Daniela Decker*

N.-Schönbacher-Str. 4 | 8052 Graz | Österreich

Kontakt | [daniela@pieceofparadise.at](mailto:daniela@pieceofparadise.at)

Veröffentlichung | Februar 2021

Copyright | Daniela Decker

Alle Rechte vorbehalten.

