

Ritual zur Heilung des inneren Kindes für... (Vorschau)



Ein 9- bis 14-tägiges Ritual zur Energiesteigerung und zur Wiederanbindung der inneren Kinder

Führe dieses Ritual jeden Tag durch. Sorge für eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Die Uhrzeit darf variieren. Solltest du einen Tag auslassen, fange bitte von vorne an. Entscheide dich für eine Länge von 9 oder für 14 Tagen nach deiner Intuition. Triff die Entscheidung, bevor du mit dem Ritual beginnst.

Zünde eine Kerze an. Fokussiere dich auf deinen Atem. Atme dreimal tief ein und aus. Zähle beim Einatmen bis 4, halte den Atem an und zähle dabei bis 4. Dann atme aus und zähle dabei bis 8.

Lies den folgenden Text laut vor. Solltest du weitere Impulse verspüren, z. B. etwas zu sagen, dann folge ihnen. Wenn du einen Satz vorgelesen hast, warte kurz ab, bis der Impuls kommt, den nächsten Satz zu lesen, bis also der Impuls aus dem jeweiligen Satz energetisch umgesetzt worden ist.

Zur Verstärkung des Rituals kannst du auch Fotos von dir als Baby, Kind, Teenager beim Ritual hinlegen und bei Bedarf Kontakt zu ihnen aufnehmen, wenn du die entsprechende Zeile des Rituals liest.

Du kannst das Ritual nach deinem Bedarf wiederholen.

Ritual zur Heilung des inneren Kindes für.. (Vorschau)

Ich verbinde mich mit der Lichtsäule nach oben. Ich verbinde mich mit Mutter Erde nach unten. Ich verbinde mich mit allen transformativen Kräften, die mich auf meinem Wege der Heilung und des Aufstiegs unterstützen. Ich lade alle meine Geistführer, Lehrer und Engel ein, mich bei diesem Ritual zu unterstützen. Ich verbinde mich mit dem Universum und der Ur-Quelle. Ich verbinde mich mit den Engeln der Kindlichkeit, des Entzückens, der Begeisterung, der Neugierde, des Vertrauens und der Offenheit. Ich verbinde mich mit meiner inneren Heilerin. (3x)

Ich bitte um Folgendes auf allen Ebenen meines Bewusstseins, für alle meine Körper, physisch, mental, emotional und spirituell, für alle meine Anteile, besonders die Kind-Anteile, und für alle Zeiten:

- Ich erbitte die bestmögliche Anbindung meines inneren Kindes an meine Gesamtpersönlichkeit. Ebenso bitte ich darum, die Bedürfnisse meines inneren Kindes übermittelt zu bekommen, z. B. durch Eingebungen oder in Träumen. Ich bitte darum, dass ein Lehrer oder Geistführer für die Dauer des Rituals an meiner Seite steht und mich beim Lernen unterstützt. Alle meine Bedürfnisse dürfen sein! Es ist meine Aufgabe, zu lernen, für sie Sorge zu tragen. Ich freue mich, dass ich das kann!
- Ich erbitte die bestmögliche Anbindung meines inneren Babys an meine Gesamtpersönlichkeit und um die Heilung möglicher Traumata, z. B. des Alleingelassenwerdens, des Alleine-Liegens im Bettchen oder sogar im Brutkasten. Ich bitte um die Heilung aller Traumata, die durch das Nicht-Wahrnehmen meiner Bedürfnisse durch meine Eltern entstanden sind. Ich fühle mich geborgen, ich fühle mich verbunden. Ich fühle mich sicher. Ich fühle mich geliebt.
- Ich bitte darum, dass all meine Illusionen, die ich mir in Bezug auf meine inneren Kind-Anteile erschaffen habe, gelöscht und durch die Wahrheit ersetzt werden. Ich bitte darum, dass dieser Prozess zu meinem höchsten Wohle, in einem sanften oder angemessenen Tempo und mit den nötigen Zwischenschritten stattfindet. Ich bitte meine innere Heilerin, mich bei diesem Prozess zu unterstützen.
- Ich bitte meine innere Heilerin, mir beim Heilen aller unverarbeiteter Gefühle und Emotionen zu helfen. Insbesondere betrifft es Wut, Hass, Groll, Ekel, Einsamkeit, Verzweiflung und Angst. Möge meine innere Heilerin sanft auf meine inneren Schutzmechanismen, die mich vor dem Fühlen meines Schmerzes schützen. Möge ich diesen Schmerz zur gegebenen Zeit fühlen und verarbeiten und den Weg der Vergebung einschlagen können...