



Ritual um deinen Selbstwert zu stärken

Ritueller Selbstwert-Aufstieg in den Rauh Nächten

Materialien:

- Eine Kerze
- Papier und Stift
- Räucherwerk (z.B. Salbei, Myrrhe, Weihrauch)
- Ein Spiegel

Schritte:

Vorbereitung:

Suche einen ruhigen Raum, in dem du ungestört bist.

Stelle eine Kerze auf einen Tisch oder Altar.

Zünde die Kerze an und dimme das Licht im Raum.

Einstimmung:

Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Konzentriere dich auf deinen Atem, um inneren Frieden zu finden.

Rufe positive Energie an, sei es in Form von Engeln, spirituellen Führern oder einer höheren Kraft.

Selbstreflexion:

Setze dich vor den Spiegel und schaue dir selbst tief in die Augen.

Denke über deine Erfolge, Stärken und positiven Eigenschaften nach.

Schreibe auf dem Papier drei Dinge auf, die du an dir schätzt und für die du stolz bist.

**Loslassen:**

Schreibe auf ein weiteres Blatt Papier Dinge, die du loslassen möchtest – Zweifel, Selbstkritik oder negative Gedanken.

Verbrenne dieses Papier an der Kerze und lass die Asche in einem hitzebeständigen Gefäß ruhen.

Stärkung des Selbstwerts:

Nimm das erste Blatt mit den positiven Eigenschaften und lese sie laut vor.

Betrachte dich im Spiegel und erkenne die Schönheit und Kraft, die in dir steckt.

Wiederhole positive Affirmationen wie "Ich bin wertvoll" oder "Ich bin stark".

Räuchern:

Entzünde das Räucherwerk und lasse den Rauch den Raum erfüllen.

Stelle dir vor, wie der Rauch negative Energien vertreibt und Platz für Positives schafft.

Dankbarkeit:

Schließe die Zeremonie mit einem Moment der Dankbarkeit ab. Denke an all die positiven Dinge in deinem Leben und sei dankbar dafür.

Abschluss:

Blase die Kerze aus und spüre, wie die Energie der Rituale in dir nachwirkt.

Wenn möglich, behalte das Papier mit den positiven Eigenschaften bei dir oder lege es an einen Ort, den du oft siehst.

Dieses Ritual kannst du individuell anpassen, um es persönlicher und bedeutungsvoller für dich zu gestalten.