

Indianische Rauhächte – 3. Januar

Rauhacht 11: Selbstliebe praktizieren – Liebe und Akzeptanz zu dir selbst

Willkommen zur elften Indianischen Rauhacht- Eine schamanische Reise zu dir Selbst!

Heute nehmen wir uns Zeit, die Verbindung zu dir selbst zu stärken. Selbstliebe bedeutet, dich in deiner Ganzheit anzunehmen – mit all deinen Stärken, Gefühlen und Erfahrungen. Sie ist der Schlüssel zu innerem Frieden und Erfüllung. Dieses Ritual lädt dich ein, die Liebe zu dir selbst bewusst zu fühlen, zu stärken und zu feiern.

Das Ritual: Selbstliebe praktizieren – Liebe und Akzeptanz zu dir selbst stärken

Vorbereitung

Gehe zu deinem Sacred Place:

- Begib dich an deinen heiligen Raum, wo du dich sicher und geborgen fühlst. Spüre die unterstützende Energie dieses Ortes.

Schaffe eine liebevolle Atmosphäre:

- Zünde eine Kerze an, die das Licht deiner Selbstliebe symbolisiert.
- Optional: Nutze sanfte Musik oder Räucherwerk wie Rosen- oder Lavendelduft, um die Atmosphäre noch wohltuender zu gestalten.

Materialien bereitlegen:

- Ein schönes Notizbuch oder ein Blatt Papier
- Einen Stift

Das Ritual in 4 Schritten

1. Verbindung mit deinem Herzen:

- Setze dich bequem hin, schließe die Augen und lege deine Hände sanft auf dein Herz. Spüre den warmen, ruhigen Rhythmus deines Herzschlags.
- Atme tief ein und langsam aus. Mit jedem Atemzug öffnet sich dein Herz mehr und mehr, wie eine Blüte, die im Licht der Sonne erstrahlt.

- Sprich innerlich oder laut:

„Ich öffne mein Herz, um mich selbst liebevoll anzunehmen. Ich bin bereit, die Liebe zu mir selbst zu fühlen und zu stärken.“

2. Fünf Dinge, die du an dir liebst:

- Nimm dein Blatt Papier oder Notizbuch und schreibe mindestens fünf Dinge auf, die du an dir schätzt und liebst.
- Das können Eigenschaften, Talente, Erfolge oder einfach kleine Dinge sein, die dich besonders machen. Zum Beispiel:
- *„Ich liebe mein Lächeln.“*
- *„Ich schätze meine Fähigkeit, andere zu unterstützen.“*
- *„Ich bin stolz auf meinen Mut, neue Wege zu gehen.“*

Lass die Worte aus deinem Herzen fließen. Es gibt kein Richtig oder Falsch – alles, was du schreibst, ist genau richtig.

3. Die Liste laut lesen und Selbstliebe fühlen:

- Lass die Worte aus deinem Herzen fließen. Es gibt kein Richtig oder Falsch – alles, was du schreibst, ist genau richtig.
- Während du liest, stelle dir vor, wie eine warme, weiche Welle der Selbstliebe dein Herz umhüllt. Sie breitet sich in deinem gesamten Körper aus und füllt dich mit Wärme und Geborgenheit.
- Sprich am Ende laut oder leise:

„Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz. Ich bin wertvoll und genug, genauso wie ich bin.“

4. Dankbarkeit und symbolischer Abschluss

- Halte einen Moment inne und bedanke dich bei dir selbst für die Liebe, die du dir heute geschenkt hast. Sage innerlich:

„Ich danke mir für meine Stärke, meine Einzigartigkeit und meinen Weg.“

Liste bewahren:

- Lege die Liste an einen besonderen Ort, vielleicht in deinem Sacred Place oder auf deinen Nachttisch.
- Optional: Ergänze die Liste mit einem Symbol, z. B. einem Kristall, einer Blume oder einem anderen Gegenstand, der dich an deine Selbstliebe erinnert.

Abschließende Affirmation:

Schließe die Augen und sprich leise oder laut:

„Möge die Kraft der Selbstliebe mich auf allen Wegen begleiten und mich immer daran erinnern, dass ich wertvoll bin.“

Du hast heute einen wertvollen Moment mit dir selbst verbracht, um deine Selbstliebe zu stärken. Diese Liebe ist ein Anker, der dich durch alle Herausforderungen und Freuden deines Lebens begleitet.

Möge die Kraft der Selbstliebe dein Herz immer nähren und dich mit Freude und Frieden erfüllen.

In tiefer Verbundenheit,

Satanta (Janine Neumann), die Bären, Delfine, Krafttiere und Indianischen Urvölker