

Die Loslassreise

Ein sanftes Ritual, wenn die Liebe bleibt – und sich verwandelt.



Vorwort

Dieses Loslassritual ist eine innere Reise.

Es ist kein Abschied von der Liebe.

Es ist ein Übergang – von festhaltender Bindung hin zu einer
tragenden inneren Verbundenheit.

Du darfst dieses Ritual immer dann machen,
wenn du spürst, dass dein Inneres bereit ist für einen nächsten Schritt.

Nicht aus Druck. Nicht aus „Ich muss“.

Sondern aus einem leisen inneren Ja.

Worum es bei dieser Loslassreise geht

Unser Gehirn verarbeitet tiefe emotionale Themen oft leichter,
wenn wir ihnen ein Bild geben.

Die Loslassreise nutzt diese Fähigkeit:

Loslassen auf einer symbolischen, sicheren Ebene,

während die Liebe im Herzen bleibt.



Vorbereitung

- Sorge dafür, dass du ungestört bist
- Setze oder lege dich bequem hin
- Wenn du magst, zünde eine Kerze an
- Spüre bewusst deinen Körper

Schritt 1: Ankommen im Atem

HELGA ♥ GIESCHEN

Schließe sanft deine Augen.

Atme langsam ein und etwas länger wieder aus.

Sage innerlich:

„Ich bin jetzt hier. Ich darf mir diesen Moment schenken.“

Schritt 2: Der Weg beginnt

Stell dir vor, du befindest dich auf einem schmalen Pfad.

Der Weg ist zunächst dunkel und nebelig.

In deiner Hand hältst du einen Luftballon.

Er trägt symbolisch Schmerz, Sehnsucht und festhaltende Bindung.

Schritt 3: Unterwegs sein

Während du gehst, verändert sich die Landschaft langsam.

Der Nebel lichtet sich.

Du darfst wahrnehmen:

„Ich gehe weiter. Ich bin unterwegs.“

Schritt 4: Die Wiese

Du erreichst eine weite, helle Wiese.

Du bleibst stehen.

Sage innerlich:

„Ich lasse den Schmerz los. Die Liebe darf bleiben.“

Schritt 5: Das Loslassen

Lass den Luftballon los.

Beobachte, wie er aufsteigt.

Die Verbindung in Liebe bleibt.

Die Schwere darf gehen.

Schritt 6: Die Verbundenheit

Lege in deiner Vorstellung eine Hand auf dein Herz.

Sage:

„Du bist Teil meines Herzens. Ich gehe weiter – mit der Liebe.“

Schritt 7: Rückkehr

Atme tief ein und aus.

Bewege sanft deine Hände.

Öffne langsam die Augen.

Hinweise zur Wiederholung

Du darfst diese Reise regelmäßig machen.

Loslassen geschieht in Wellen.

Zum Abschluss



Loslassen heißt nicht vergessen.

Es heißt weitergehen – mit der Liebe im Herzen.

