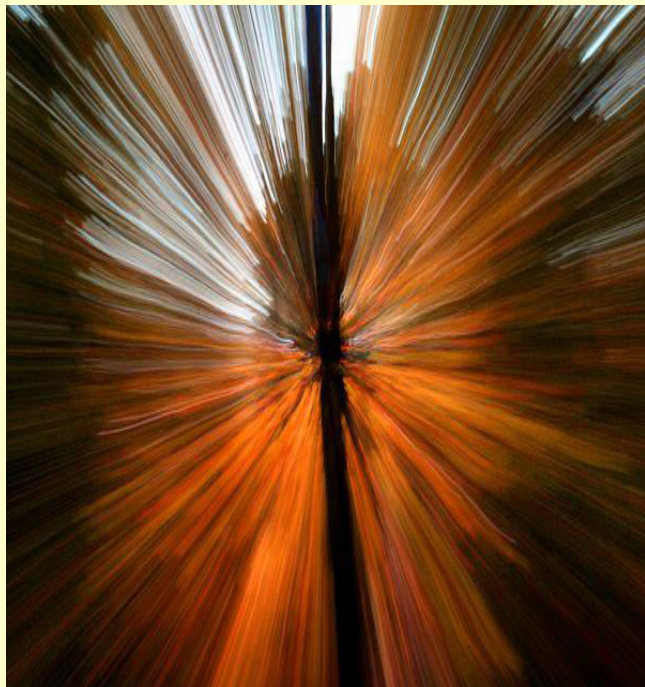


Lichtwächter des Loslassens

Die Farbe seines Lichtstrahles ist ein warmes Orange



Botschaft des Lichtwächters

- Freiheit und Unabhängigkeit
- Selbstsicherheit
- Alles Loslassen, was einschränkend für das Wachstum ist
- Raum für das Neue schaffen
- Intensive Gedankenschulung
- Neue Glaubensmuster erarbeiten
- Aus Abhängigkeiten lösen
- Mehr ins Gefühl und Mitgefühl gehen

Wenn du den Lichtwächter des Loslassens gewählt hast, ist es an der Zeit, etwas frischen Wind in deine Gedanken hineinzulassen. Lasse die frische Brise in deinen Verstand hinein, damit sich deine Gedanken neu formen und neu gestalten können. Lasse alle Gedanken, die dich zurzeit behindern, auflösen. Lasse sie ganz einfach davonziehen. Lasse sie treiben ohne sie festzuhalten. Genieße diesen Moment der Entspannung und der Ruhe.

Die folgenden Fragen helfen dir herauszufinden, wie deine Vorgehensweise aussieht:



- Was beschäftigt dich zurzeit gedanklich?
- Welchen Raum nehmen diese Gedanken ein?
- Welche Gedanken möchtest du loslassen?
- Wie sehen deine Gedankenmuster aus? Sind deine Gedanken überwiegend positiv oder negativ?
- Wen oder was hältst du fest und warum?
- Was würde passieren bzw. was befürchtest du könnte geschehen, wenn du das loslassen würdest?
- Von was oder wen bist abhängig?
- Was gibt und was nimmt dir diese Abhängigkeit?
- Was würdest du hiervon gerne loslassen bzw. wozu fühlst du dich bereit, es wirklich loszulassen? Wie müsstest du dich verhalten, um es loszulassen?



Gönne deinem Verstand mal eine Verschnaufpause

Atme einmal tief ein- und aus und gönne deinem Verstand eine Pause. Vermutlich machst du dir über etwas Sorgen und zerbrichst dir über eine Sache zu sehr den Kopf. Mach einfach mal Pause und entspanne dich. Denke an die schönen Dinge in deinem Leben und nicht an deine Sorgen oder an die Dinge, die du noch zu erledigen hast.

Lasse deine Gedanken vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel. Schau ihnen nach und du wirst erkennen, dass einige Wolken schneller oder langsamer ziehen. Einige formen sich zu Bildern und andere wiederum sind formlos. Keines der Bilder bleibt dabei lange bestehen, denn der Wind treibt dort oben sein Spiel. Ein Windhauch reicht, um das gesamte Bild neu zu formen. Genauso verhält es sich auch mit unseren Gedanken, denn sie sind dem Element Luft zugeordnet und daher ebenso leicht, wie die Wolken, um wandeln.

☀ **Der Lichtwächter des Loslassens empfiehlt dir**, dir darüber klar zu werden, an was oder wen du festhältst. Warum fällt dir das Loslassen schwer und was verbindest du damit? Alles was du festhältst, belastet dich und macht dich schwer. Das Loslassen bedeutet Leichtigkeit und Freiheit. Alles was du loslassen kannst, darfst du behalten!



Durch die Kraft des Mondes hast du die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen aufzunehmen oder loszulassen, wie z.B.:

- **Aufnehmen bei zunehmendem Mond:** Loslassen, gesunde Unabhängigkeit, Freiheit, Raum in sich schaffen und Annahme.
- **Loslassen bei abnehmendem Mond:** Festhalten, Klammern, Besitzansprüche, Eifersucht, Begrenzung, Abhängigkeiten, keinen Raum im Außen oder im Inneren für sich beanspruchen und Ablehnung



☀ **Anregung:**

Mache eine Liste und schreibe alle auf, was du loslassen kannst. Fange mit der Einrichtung deiner Wohnung an. Wenn du umziehen würdest und nur 5 Dinge mitnehmen könntest, was würdest du mitnehmen? Mache dir bewusst warum du dich gerade für diese Dinge entschieden hast. Jetzt prüfe, welche Kleidungsstücke du loslassen kannst und welche nicht. Wenn du dich für nur ein einziges Kleidungsstück entscheiden dürftest, welches wäre es? Was verbindest du mit diesem Stück?

Schaue dir jetzt vergangene Situationen an. Welche Erinnerungen kannst du loslassen und welche nicht? Sind es negative oder positive Erinnerungen? Was würde geschehen, wenn du die Erinnerungen loslässt?

Überprüfe als nächstes deine Abhängigkeiten und evtl. Süchte. Schaue dir alle Lebensbereiche an und kläre, von was oder wen du abhängig bist. Kläre anschließend, warum du dich abhängig gemacht hast und wodurch du abhängig geworden bist. Was verhindert die Abhängigkeit? Wie würde dein Leben aussehen, wenn du in diesem Bereich frei und unabhängig wärst?

Jede Abhängigkeit ist ein Ersatz für etwas, was du in deinem Leben nicht leben möchtest oder kannst. Finde den Ersatz heraus und lebe ihn nicht mehr über eine Abhängigkeit. Ergänze dein Leben mit dem, was du ausgeschlossen hast und bereichere es.

Der Lichtwächter des Loslassens gibt dir Mut und unterstützt dich immer, wenn du dich unfrei, eingeschränkt, abhängig oder süchtig fühlst. Er hilft dir auch, wenn dir die Luft weg bleibt und du das Gefühl von Enge, Bedrängnis hast oder glaubst, keinen Raum zu haben.

Aktiviere seine Fähigkeiten in dem du dir seinen warmen orangefarbenen Lichtstrahl visualisierst und deinen Körper mit dieser Lichtkraft auffüllst.