



# Loslassen 4.0



## ÜBUNGSBLATT 6: Vergebendes Herz

Herz-Vergebungs-Ritual

**Aktiviere dein Herz-Chakra\* und gehe in Resonanz mit bedingungsloser Liebe.**

\* Du kannst zur Hilfe die Augen schliessen, deine Hände auf die Mitte deiner Brust legen und tief hineinatmen. Dem Herzchakra werden die Farben grün, rosa und gold zugeordnet. Sage ruhig lautlos „Ich gehe in Resonanz mit der bedingungslosen Liebe“.

**Stelle dir den Menschen, für/mit dem du dieses Ritual machen möchtest, bildlich vor.  
Spreche oder denke folgende Lösungssätze:**

„Sollte durch alle Zeiten hindurch zwischen uns noch etwas ungeheilt sein,  
so übernehme ich die Verantwortung für mein Handeln  
und bitte dich um Vergebung.“

Ich vergebe dir und mir und gebe dir Achtung und Ehre. (Verbeugen)

Ich bin jetzt mit dir in Frieden.

Ich übergebe jetzt der Familienseele alles, was ich von dir übernommen habe  
und was mich an dich bindet.

Ich bitte Gott/die Quelle um Auflösung aller Verstrickungen

mit ..... (Name)

samt Ursache und Quelle des Problems.

Ich bitte Gott um Liebe und Segen für sie/ihn.“

**Empfange die Liebe und den Segen in deinem Herzen  
und sende sie durch dein Herz-Chakra in das Herz der Person.**