

I N H A L T

- 4** Einleitung

- 6** FESTHALTEN UND LOSLASSEN
- 8** Leben bedeutet Wandel

- 16** WISSENSWERTES ÜBER RITUALE
- 18** Was ist ein Ritual?
- 21** Ein Ritual vorbereiten
- 26** Räucherritual

- 34** BASISRITUALE ZUM LOSLASSEN
- 36** Der Atem als tragendes Element des Loslassens
- 44** Das Atemritual
- 48** Die vier Elemente und das Loslassen
- 50** Das Feuerritual
- 54** Das Wasserritual
- 58** Das Erderitual
- 62** Das Luftritual
- 66** Ritual des kreativen Schreibens

- 70** LOSLASSRITUALE FÜR VERSCHIEDENE
THEMEN
- 72** Belastende Erlebnisse
- 78** Einschränkende Ängste
- 84** Negative Energien
- 90** Negative Gedanken und Glaubenssätze
- 96** Ärger und Wut
- 100** Familienkonflikte
- 106** Übergangsritual
- 112** Alte Beziehungen und Freundschaften
- 118** Schlechte Angewohnheiten
- 126** Verlust eines geliebten Wesens
- 132** Die Rolle des Kindes
- 138** Die Anhaftung an materielle Dinge
- 140** Zum Schluss
- 142** Über den Autor