

Das energetische 1×1

Deine kleine Fibel für den Alltag



WARUM RITUALE?

Rituale geben deiner Intention eine Form. Mit Worten, Symbolen und bewussten Handlungen wird deine Absicht sichtbar und spürbar – für Körper, Sinne und Bewusstsein. Das kann dir helfen, aus dem Grübeln ins Erleben zu kommen, innere Widerstände zu lockern und dich für Veränderung zu öffnen.

In der Energiemedizin verbinden Rituale deine innere Ausrichtung mit dem, was du loslassen oder in dein Leben bringen möchtest.

DEINE INTENTION MACHT DEN ANFANG

Die Grundlage für jedes Ritual

1. Ankommen – verbinde dich mit dir selbst

Nimm dir einen ruhigen Moment. Atme bewusst in den Bauch ein und aus, schließe deine Augen, spüre den Boden unter dir und lege deine Hände flach auf deinen Brustkorb. Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und verbinde dich mit dem Gefühl der Liebe und Dankbarkeit.



2. Deine Intention setzen

Stelle dir Fragen wie: „Was möchte ich stärken, loslassen oder in mein Leben einladen?“ Formuliere deine Absicht klar und einfach und schreibe sie beispielsweise auf kleine Zettel.

3. Bewusste Handlung – Ritual beginnen

Entzünde eine Kerze, sprich vielleicht ein Gebet oder nutze Wasser, Rauch oder Klang. Verbrenne die Zettel als Zeichen der Transformation. Verbinde deine Handlung mit deiner Intention und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit dabei.

4. Das Ritual bewusst abschließen

Spüre einen Moment nach. Bedanke dich und beende dein Ritual bewusst. Das Licht der Kerze sollte behutsam gelöscht werden.

Überlege, mit welchem kleinen Schritt du deine Intention im Alltag unterstützen kannst.

RÄUCHERN – FÜR DICH & DEINE RÄUME

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen das Räuchern zur rituellen Reinigung und für spirituelle Zeremonien. In der energetischen Arbeit dient der Rauch dazu, störende Informationen aufzunehmen und beim anschließenden Lüften nach draußen zu tragen.



BEI DIR ANKOMMEN

Nach dem Einkaufen, der Arbeit oder der Schule bringen wir viele Eindrücke und fremde Informationen mit nach Hause. Ein Räucherritual kann helfen, dein Feld zu klären und Belastendes loszulassen. Auch Kinder kann es nach der Schule beim Ankommen unterstützen und Raum für Ruhe und Gelassenheit schaffen. Dabei die Kinder nicht direkt dem Rauch aussetzen.

DEINE RÄUME KLÄREN

Herrscht in deinen Räumen „dicke Luft“, etwa nach einem Streit, gehe mit dem Räucherwerk durch die Räume. Eine Rassel kann die energetische Reinigung unterstützen, festgehaltene Energien in Bewegung bringen und den Räucher- effekt verstärken. Lüfte anschließend gründlich.

RÄUCHERN & MEDITATION

Räuchern kann deine Meditation bewusst einleiten und begleiten. Unterschiedliche Räucherstoffe wie Kräutermischungen und Weihrauch schaffen eine besondere

Atmosphäre, unterstützen dich dabei, zur Ruhe zu kommen, und können dir den Zugang zu unterschiedlichen Bewusstseinsräumen eröffnen.





ESSEN SEGNET & INFORMIEREN

Schon beim Kochen kannst du deine Nahrung mit Liebe, Dankbarkeit und einer klaren Intention verbinden.

Nicht umsonst heißt es: „Bei Mutter schmeckt’s am besten.“ Wohltuende Musik, bewusstes Räuchern und ein Segen vor dem Essen können dein

Ritual begleiten. Sage Danke und schenke dem gemeinsamen Essen eine friedliche Atmosphäre – Streit darf Pause haben.

Eine Kerze auf dem Tisch steht dabei für Licht und die Transformation belastender Energien.



WASSER INFORMIEREN

In der energetischen Arbeit verstehen wir Wasser als Träger von Informationen. Halte dein Glas oder deine Karaffe in den Händen und verbinde das Wasser mit einer klaren Intention, etwa Ruhe, Kraft oder Klarheit.

Du kannst auch einen Zettel mit deinen Worten oder die Blume des Lebens als Untersetzer nutzen. Lass die Symbole deine Ausrichtung unterstützen und trinke bewusst.



FEUERZEREMONIE

Feuer ist ein kraftvoller Transformator und kann dabei unterstützen, schwere Energien und bewusste Intentionen zu wandeln. Für eine Feuerzeremonie benötigst du lediglich eine Kerze und eine feuerfeste Unterlage. Du kannst bspw. Zettel mit deinen Notizen verbrennen.

Nach dem Verbrennen streichst du bewusst über das Feuer und führst die Energie dreimal zu dir zurück – als Zeichen und Information der Transformation.

KLEINE ENERGETISCHE HELFER

Die energetischen Werkzeuge können dich bei deiner Praxis unterstützen. Sie machen deine Rituale sinnlich erfahrbar und helfen dir, deine Aufmerksamkeit zu bündeln. Wähle bewusst, was zu dir und deinem Ritual passt.



KERZE

Eine Kerze begleitet deine Intention und kann die Transformation belastender Energien unterstützen. Entzünde sie beim Essen, beim Gebet oder für dein persönliches Ritual.



RÄUCHERWERK

Räucherwerk dient dazu, dich und deine Räume energetisch zu reinigen. Der Rauch trägt im energetischen Verständnis störende Informationen mit sich, die beim Lüften nach draußen gelangen.



RASSEL ODER KLANG

Eine Rassel oder ein Klang kann festgehaltene Energien in Bewegung bringen. Nutze Rassel oder Klang, um dein Feld zu klären oder das Räuchern deiner Räume zu unterstützen.



FEDER

Mit einer Feder kannst du den Rauch gezielt um deinen Körper oder durch deine Räume führen. Streiche ihn mit sanften Bewegungen dorthin, wo du energetisch reinigen möchtest.



PENDEL

Ein Pendel kann dir helfen, eigene Resonanzen und feine Wahrnehmungen sichtbar zu machen. Beginne mit einfachen Fragen und beobachte seine Bewegungen, ohne eine bestimmte Antwort erzwingen zu wollen.



KERZENLÖSCHER

Mit einem Kerzenlöscher beendest du dein Kerzenritual bewusst, ohne die Flamme auszupusten. Nimm dir dabei einen Moment, um zu danken und dein Ritual abzuschließen.



ZAHNSTOCHER

Puste deinen Wunsch oder das, was du loslassen möchtest, in einen Zahnstocher und entzünde ihn an einer Kerze. Lass ihn rechtzeitig in eine feuerfeste Schale fallen. Die Wärme darf kurz spürbar sein – als Zeichen dafür, dass du wirklich losgelassen hast.

ENERGIE FOLGT DEINER AUFMERKSAMKEIT.

Kleine Rituale können dir helfen, deinen Alltag bewusst zu gestalten, dich energetisch auszurichten und deine Wünsche zu manifestieren. Ob beim Kochen, mit einem Glas Wasser oder beim Räuchern: Du schenkst alltäglichen Handlungen Aufmerksamkeit und Bedeutung.

Diese kleine Fibel lädt dich ein, energetische Rituale auszuprobieren und zu entdecken, was zu dir passt. Du brauchst dafür weder viel Zeit noch aufwendige Hilfsmittel. Entscheidend ist deine klare Intention – und dass du bewusst bei dem bist, was du tust.



ENTDECKE MEHR BEI LEA

Energetische Sessions & Coachings

Heilreise, Retreats & Kurse

Ausbildung in Energiemedizin

ANGEBOTE & KONTAKT

In Rösrath und Online

www.lea-energiemedizin.de

Telefon +49 151 290 354 28

