



## *Energetische Bänder trennen*

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du diese Übung ungestört durchführen kannst und entspanne dich! Stelle dir den Menschen, von dem du dich lösen und die Bänder, die euch auf der energetischen Ebene miteinander verbinden, trennen willst, bildlich vor. Diese Person steht dir jetzt direkt gegenüber.

Visualisiere das Energieband, das dich mit dieser Person verbindet.

Sprich in Gedanken zu dir:

„Ich bin dankbar, für alles was ich durch diese Beziehung gelernt habe. Auch wenn sie schmerzvoll war. Jetzt ist es Zeit, unsere Verbindung vollkommen und endgültig zu trennen.“

Oder alternativ:

„Alle negativen Belastungen zwischen (Name deines toxischen Ex-Partners/Ex-Partnerin) und mir trenne ich jetzt damit, dass ich die energetischen Bänder zwischen uns zerschneide.“

Du kannst natürlich auch deine eigene Formulierung finden. Sie soll sich für dich stimmig anfühlen. Wichtig ist deine tiefe Absicht, diese Verbindung friedvoll zu lösen.

Dann stelle dir vor, wie du dieses energetische Band mit einer Schere durchschneidest. Stelle dir in Gedanken vor, wie du durch das Abtrennen alles Unangenehme und Belastende zu dieser Person zurückschickst. Du siehst vor dir, wie die Enden der beiden Bänder zu Boden fallen. Du und dein toxischer Ex-Partner/Ex-Partnerin seid jetzt energetisch voneinander getrennt.

**Wiederhole dieses Ritual so lange, bis du das Gefühl hast, dass alle bedrückenden Verbindungen zu dieser Person gekappt sind.**