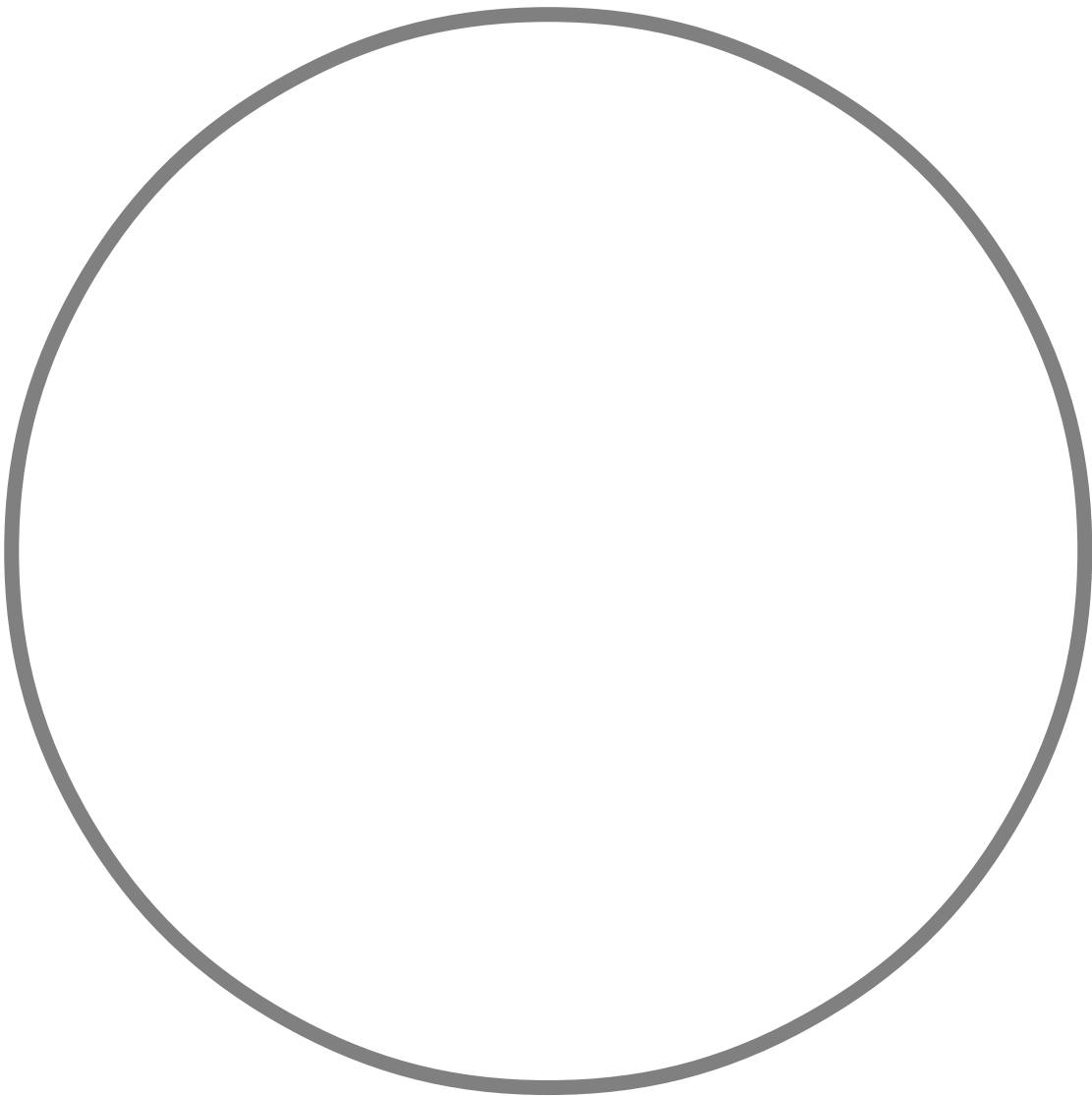


# *Reise ins SELBST*

## Das Brückenritual



# Manifest

## Das Brückenritual

1. Schreibe in den linken Kreis, alles was du loslassen möchtest und in den rechten Kreis, das was du stärken möchtest.  
Verbinde die beiden zu einer liegenden Acht.
2. Sucht euch zwei Steine aus und ladet sie mehrere Tage mit eurer positiven Energie auf.
3. Werft einen Stein in Richtung auf euch zufließendes Wasser.
4. Den Zettel mit den negativen Energien verbrennt und werft die Asche in das von euch weg fließende Wasser.

Viel Freude bei diesem kraftvollem Ritual!

Nun könnt ihr immer wieder die positiven Energien auftanken und die negativen abfließen lassen.