

SPIEGEL RITUAL

7 TAGE ZUR SELBSTERKENNTNIS & INNEREN WANDLUNG

Diese Spiegellarbeit begleitet dich eine Woche lang – mit sanften, aber tiefgehenden Fragen, die dir helfen, dich selbst klarer zu sehen und alte Muster zu erkennen.

Der Spiegel wird zu einem Tor: zwischen dem, was du bist, und dem, was du sein kannst.

Vorbereitung

- Wähle einen Spiegel, in den du gerne blickst.
- Führe die Übung möglichst zur gleichen Tageszeit durch (morgens oder abends).
- Stelle dir eine Kerze oder eine kleine Lichtquelle bereit, um den Raum warm zu gestalten.

Hinweise:

- Du kannst diese 7 Tage jederzeit wiederholen, z.B. bei Übergängen, Lebensveränderungen oder wenn du dich neu ausrichten möchtest.
- Notiere deine Antworten in einem eigenen Spiegel-Journal, um die Entwicklung über die Zeit zu sehen.

ABLAUF:

Tag 1 – Ankommen

Blicke dir selbst 1–2 Minuten in die Augen.

Frage dich: „Was sehe ich heute in mir?“

Schreibe spontan deine Eindrücke auf – ohne zu bewerten.

Tag 2 – Licht und Schatten

Erinnere dich an eine deiner Stärken.

Dann an etwas, das dich an dir selbst herausfordert.

Sprich beides laut aus: „Ich bin ...“

Erkenne, dass beides zu dir gehört.

Tag 3 – Die wahre Stimme

Blicke in den Spiegel und frage:

„Was will meine Seele mir sagen?“

Schreibe alle Worte oder Bilder auf, die auftauchen.

Tag 4 – Der Blick der Liebe

Lächle dir im Spiegel zu – sanft und ehrlich.

Sprich: „Ich bin es wert, geliebt zu werden – von mir selbst und von anderen.“

Spüre, wie sich dein Gesicht verändert.

Tag 5 – Erinnerung

Frage dich vor dem Spiegel: „Welche Erinnerung darf heute heilen?“

Atme tief und erlaube, dass ein Bild oder Gefühl auftaucht.

Schreibe es auf – vielleicht mit einer Geste der Vergebung.

Tag 6 – Vision

Blicke dir in die Augen und stelle dir vor, wie du in einem Jahr aussehen möchtest – in deiner besten Version.

Was strahlst du aus?

Sprich: „Ich wachse in diese Version von mir hinein.“

Tag 7 – Abschluss

Entzünde eine Kerze und nimm dir die Zeit 5 Minuten dir selbst in die Augen zu schauen im Spiegel.

Nach den 5 Minuten, bedanke dich bei deinem Spiegelbild.

Sprich: „Ich sehe dich. Ich erkenne dich. Ich ehre dich.“

Lösche die Kerze und spüre, wie die Reise in dir weitergeht.