

WURZELKRAFT-RITUAL

EIN TÄGLICHER ANKER FÜR HALT, STABILITÄT & INNERE RUHE

Dieses Ritual hilft dir, dich bewusst mit deiner inneren Stärke und der Kraft der Erde zu verbinden.

Deine Wurzelkraft-Schale wird zu einem sichtbaren Symbol deiner Erdung – ein Platz, an dem du dich jederzeit neu verankern kannst.

Du brauchst:

- Eine kleine Schale (aus Ton, Holz oder Glas)
- Etwas Erde oder Sand
- 3–5 Steine aus deiner Umgebung
- Optional: kleine Wurzeln, Blätter, Federn oder Symbole, die dir Stabilität geben

Hinweise:

- Du kannst die Schale jederzeit ergänzen oder verändern – sie darf sich mit dir entwickeln.
- Führe das Ritual besonders dann aus, wenn du dich unsicher, unruhig oder entwurzelt fühlst.
- Nimm dir gelegentlich einen Moment, um die Steine in die Hand zu nehmen und ihre Energie zu spüren.

ABLAUF:

1. Die Basis legen

Fülle die Schale mit Erde oder Sand.

Spüre, wie du beim Berühren der Erde ihre Ruhe und Beständigkeit aufnimmst.

2. Die Steine setzen

Lege die Steine in die Schale.

Jeder Stein steht für einen Aspekt, der dich trägt – z.B. Familie, Freunde, Natur, deine innere Stärke oder ein bestimmter Wert.

Sprich beim Platzieren:
„Du bist mein Halt.“

3. Symbolische Wurzeln ergänzen

Wenn du möchtest, lege Wurzeln, Blätter oder andere Naturgegenstände dazu, um die Verbindung zur lebendigen Erde zu verstärken.

4. Tägliche Verbindung

Stelle die Schale an einen Ort, den du oft siehst.

Berühre sie morgens kurz, um dich bewusst zu erden, und sprich:

„Ich stehe fest. Ich bin getragen. Ich wachse.“