



KATRIN REMMELBERGER  
KINESIOLOGIE

# **Ritual**

## **zum**

# **Jahresende**

# **2016**

Katrin Remmelberger  
[www.remmelberger.de](http://www.remmelberger.de)

Essenzen  
[www.essenzenladen.de](http://www.essenzenladen.de)

Dezember 2016

# Ritual zum Jahresende 2016

**Beginn: 21.12.2016 - Ende: 01.01.2017**

- A. Absichtserklärung**
- B. Unangemessene Anteile, Energien, Programme und Verhaltensmuster des eigenen Selbst aufrufen und beenden**
- C. Affirmationen für den Tag**
- D. Loslassen in der Silvesternacht**
- E. Unterstützung durch Essenzen**

## **Das Ritual besteht aus mehreren Komponenten:**

- Die vorgeschlagenen Absichtserklärungen sind bewusste Statements zur Veränderung aus der Tiefe des Herzens und begleiten das Ritual an verschiedenen Tagen
- Aspekte des eigenen Selbst werden bestimmt und man kann sich täglich mit einem dieser Aspekte schriftlich auseinandersetzen
- Tägliche Affirmationen lenken das Bewusstsein auf eine neue Perspektive
- In der Silvesternacht wird in einem Feuer-Ritual losgelassen
- Die gefundenen Themen, Aspekte und Herausforderungen können in der Folge im Jahresverlauf geprüft werden, wie weit sie aktiviert sind und kompetent mit Essenzen ausgeleitet werden.  
Es ist spannend, zu beobachten, welche Themen sich zeigen werden!  
Die vorgeschlagenen Essenzen bzw. andere passende Schwingungsmittel sind vorrätig im Essenzenladen ([www.essenzenladen.de](http://www.essenzenladen.de))

## A. Absichtserklärung

Mit meiner reinen menschlichen Absicht und mit meinem vollkommenen Bewusstsein erschaffe ich folgendes Ziel in der Realität und manifestiere es in vollkommener Form:

Ich lasse die Muster, Programme, Gewohnheiten, Überzeugungen und Glaubenssysteme aus meinen Körperspeichern für immer los, die mir nicht mehr dienen. Sie sind nicht mehr Teil meiner Realität und besitzen keine Macht mehr über mich. Das Loslassen geschieht auf sanfte und vollkommene Weise und ich erhalte meine Identität aufrecht, auch während ich mich zutiefst verändere.

Ich bin bereit für Veränderung. Ich erlaube Veränderung. Ich liebe Veränderung.  
Ich stimme der ständigen Veränderung meiner Realität zu und lerne, damit umzugehen.

Ich erkenne und erfasse die neuen Möglichkeiten auf der Erde und bin bereit, in Gesundheit und Vertrauen weiter zu gehen.

Mein Bewusstsein ist fest verankert in Liebe und Freude.

Ich bin stabil in meinem Alltag und fühle Frieden, egal was sich ereignet.

Ich bin zuversichtlich und mutig, auch wenn mir Angst und Wut begegnen.

Ich bin kraftvoll und klar bei all dem, was ich wahrnehme.

Ich bin gelassen und entspannt und übernehme tatkräftig und zuverlässig die Aufgaben in meinem Leben.

Ich lasse mein Licht scheinen, egal was geschieht.

Ich lerne die neuen Wege der Zukunft.

Ich verdiene und erlaube klare Unterstützung und Führung für jeden meiner Schritte und feiere diese Herausforderung.

Ich danke für die Lösung und integriere sie in meine Realität, in mein Leben und in alle meine Körper.

Diese neue Erfahrung ist von nun an aktiver Bestandteil meiner Akasha - Chronik und wird in meiner DNA vollständig aktiviert.

Ich bin in Frieden mit meinem Weg.

Ich nehme die göttliche Gnade an.

Ich bin gesegnet.

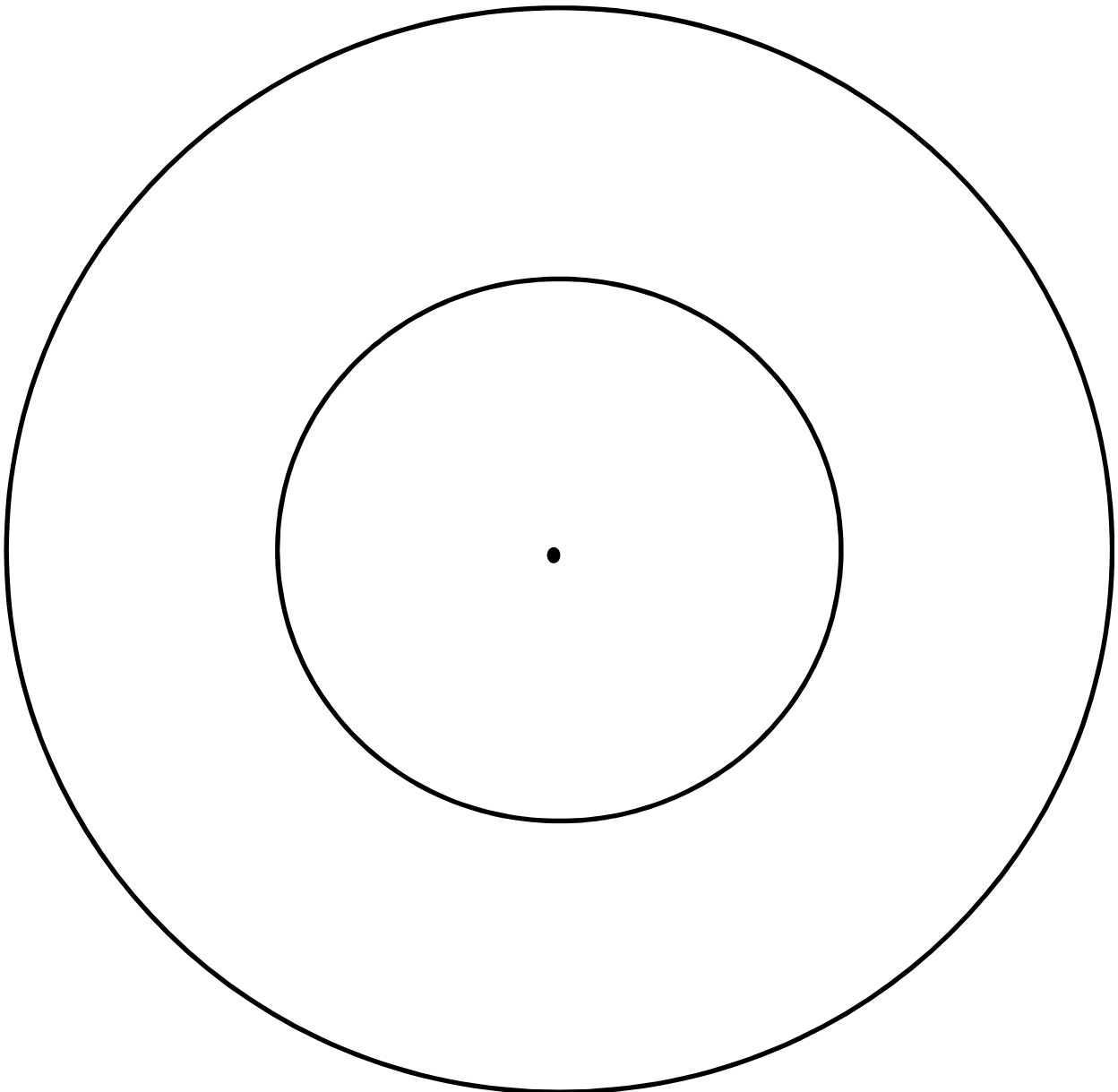
Ich bin.

## **B. Unangemessene Anteile, Energien, Programme und Verhaltensmuster des eigenen Selbst aufrufen und beenden**

Frage an mich selbst: welche 11 Anteile/Aspekte meiner Persönlichkeit bzw. meines Lebens gibt es, die ich auf die bisher gewohnte Weise nicht mehr fühlen und leben will? (z.B. Kampf, Depression, Misserfolg, Zweifel, Einsamkeit .....

### **1. Einteilung**

Den Kreis in 11 Kreisabschnitte (Kuchenstücke) von unterschiedlicher Größe aufteilen und die verschiedenen Anteile benennen.





**2. Beschreibung (täglich einen Aspekt schriftlich auf gesondertem Blatt)  
Das Blatt wird aufbewahrt bis 31.12.**

Täglich einen einzelnen Aspekt schriftlich beschreiben wie folgt:

- a. Zu meinem Aspekt ..... hat gehört gehört, dass ich ..... war / getan habe /  
zugelassen habe / nicht zugelassen habe
- b. Dabei habe ich ..... gewonnen und davon profitiert  
Dabei habe ich auf ..... verzichtet
- c. Dies habe ich gewählt / zugelassen, weil .....
- d. Was damit noch dazu zusammenhängt: .....
- e. Wenn ich dies nicht leben werde, kann ich endlich .....

**C. Affirmationen für den Tag**

**21.12.2016**

**1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):**

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Der Kampf ist vorbei.

Ich wähle Frieden in meinem Alltag.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. (*der unangemessene Aspekt dieses Tages*)

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

**Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Kampf**

AFEP – *Round-Leaved Sundew, DA - Arizona White Oak*

**2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (täglich einen Aspekt .....))**

**Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.**

## 22.12.2016

### 1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Die Ohnmacht ist vorbei.

Ich lebe vollkommen in meiner Macht und Kraft.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. *(der unangemessene Aspekt dieses Tages)*

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Ohnmacht

FES - Rosemary, ABFE - Monga Waratah, DA - Empowerment, AFEP - Tiger's Eye

### 2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (*täglich einen Aspekt .....*))

Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.

## 23.12.2016

### 1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Der Zorn ist vorbei.

Ich entspanne mich und stimme meinen Gefühlen zu.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. *(der unangemessene Aspekt dieses Tages)*

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Zorn

WE - Badger, WE - Badger Cub, PE - Green Garnet, ABFE – Dagger's Hakea

### 2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (*täglich einen Aspekt .....*))

Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.

## 24.12.2016

### 1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Die Krankheit ist vorbei.

Ich bin geheilt und gesund auf allen Ebenen.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. (*der unangemessene Aspekt dieses Tages*)

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Krankheit

PE – Sand Dollar, ABFE – Spinifex

### 2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (*täglich einen Aspekt .....*))

Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.

## 25.12.2016

### 1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Die Angst ist vorbei.

Ich bin zuversichtlich und mutig.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. (*der unangemessene Aspekt dieses Tages*)

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Angst

PE – Fearlessness, WE – Lion, DA – Indian Root, Zephyr Lily, ABFE – Grey Spider Flower

### 2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (*täglich einen Aspekt .....*))

Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.

## 26.12.2016

### **1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):**

Mein Bewusstsein ist beständig und ruht in Freude und Liebe.

Die Fremdbestimmung ist vorbei.

Ich selbst entscheide über mein Leben.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. *(der unangemessene Aspekt dieses Tages)*

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### **Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Fremdbestimmung**

Ray Essences Zai Ga

### **2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung *(täglich einen Aspekt .....*)**

**Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.**

## 27.12.2016

### **1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):**

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Der Vorwurf ist vorbei.

Ich reinige mich von alten Gedanken und vergebe.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. *(der unangemessene Aspekt dieses Tages)*

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### **Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Vorwurf**

PE - Anemone, ABFE - Southern Cross

### **2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung *(täglich einen Aspekt .....*)**

**Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.**



## 28.12.2016

### 1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Die Anstrengung ist vorbei.

Ich lebe und atme mit Leichtigkeit und Freude.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. (*der unangemessene Aspekt dieses Tages*)

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Anstrengung

WE - Bumblebee, WE - Arctic Tern, WE – Rest and Relax, ABFE – Calm and Clear

### 2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (*täglich einen Aspekt .....*))

Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.

## 29.12.2016

### 1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Das Urteilen ist vorbei.

Ich erkenne den göttlichen Funken in allem was ist.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. (*der unangemessene Aspekt dieses Tages*)

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Urteilen

HFE - Gratefulness, SiNE - Date, ABFE - Yellow Cowslip Orchid

### 2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (*täglich einen Aspekt .....*))

Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.

## 30.12.2016

### 1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Die Trauer ist vorbei.

Ich stimme dem Weg meiner Seele zu und lerne aus der Vergangenheit.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. (*der unangemessene Aspekt dieses Tages*)

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Trauer

PE - Starfish, PE - Purple Crocus, PE – Kunzite, PE – Heart Spirit,

### 2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (*täglich einen Aspekt .....*))

Das Blatt bis 31.12. aufbewahren.

## 31.12.2016

### Morgens

### 1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):

Mein Bewusstsein ist klar und ruht in Freude und Liebe.

Die Enttäuschung ist vorbei.

Ich stimme all meinen Erfahrungen zu und gehe weiter.

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

Ich lasse ..... los. (*der unangemessene Aspekt dieses Tages*)

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

### Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Enttäuschung

LEA - Snakebush

### 2. Den Kreis-Aspekt beschreiben (s. unter A. 2. Beschreibung (*täglich einen Aspekt .....*))

Das Blatt bis abends aufbewahren.

## Abends

### D. Loslassen in der Silvesternacht

#### 1. Absichtserklärung

Mit meiner reinen menschlichen Absicht und mit meinem multidimensionalen Bewusstsein, gemeinsam mit meiner göttlichen Essenz und mit meiner höheren Führung erschaffe ich folgendes Ziel in der Realität und manifestiere es in vollkommener Form zu meinem höchsten Wohlergehen durch Ko-Kreation:

Ich wähle und entscheide mich, .....  
(alle 11 Aspekte) loszulassen und als Erfahrung in Liebe abzuschließen.

Ich danke für die gelernten Erkenntnisse und füge sie meinen umfangreichen Ressourcen bei. Ich weiß, dass all dies Teil meines Lernens war, und jetzt schließe ich diese Erfahrungen bewusst ab.

Ich bin bereit für neue Wege und vertraue der Zukunft.  
In mir ist Ruhe, auch wenn ich nicht weiß, wie das Leben sich entfaltet.  
In mir ist Liebe, auch wenn ich nicht verstehe.  
In mir ist Freude mit jedem Atemzug.

Ich verdiene und erlaube klare Unterstützung und Führung für jeden meiner Schritte und feiere diese Herausforderung.  
Ich danke für die Lösung und integriere sie in meine Realität, in mein Leben und in alle meine Körper.

Diese neue Erfahrung ist von nun an aktiver Bestandteil meiner Akasha - Chronik und wird in meiner DNA vollständig aktiviert.

Ich bin in Frieden mit meinem Weg.  
Ich nehme die göttliche Gnade an.  
Ich bin gesegnet.  
Ich bin.

#### 2. Loslassen und verbrennen

Alle beschriebenen Blätter mit den unangemessenen Aspekten des eigenen Lebens bzw. der eigenen Persönlichkeit in einem Zustand der meditativen Stille und mit der Absicht des endgültigen Loslassens draußen in der Natur verbrennen, bis nichts mehr davon übrig ist.  
Die Asche auf der Erde verstreuen.

**01.01.2017**

**1. Affirmation für den Tag (7 mal aussprechen):**

Mein Bewusstsein ist beständig und bleibt stabil in Freude und Liebe.

Die Apathie ist vorbei.

Ich bin motiviert und offen für das Neue.

Ich habe losgelassen, was mir nicht mehr dient.

Ich erschaffe von nun an ..... (*selbst bestimmen*)

Ich vertraue.

Ich bin verbunden.

Ich bin kraftvoll.

Ich Bin.

**Unterstützung durch Essenzen zum Thema: Apathie**

ABFE - Kapok Bush, PE – Optimal Learning, DA – Connecting with Purpose

**2. Absichtserklärung**

Mit meiner reinen menschlichen Absicht und mit meinem multidimensionalen Bewusstsein, gemeinsam mit meiner göttlichen Essenz und mit meiner höheren Führung erschaffe ich folgendes Ziel in der Realität und manifestiere es in vollkommener Form zu meinem höchsten Wohlergehen durch Ko-Kreation:

Ich bin bereit und offen für das Neue.

Ich bin bereit und offen für Kraft und Gesundheit.

Ich bin bereit und offen für Lebensfreude und Lachen.

Ich trage meinen Teil bei zu mehr Liebe und Frieden im Alltag und erkenne die Situationen, wo ich gefordert bin.

Ich vertraue, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.

Ich wachse hinein in meine Kraft und staune über die täglichen Wunder.

In weiß, dass ich unterstützt werde und bin entspannt.

Ich erwarte Freude und Fülle, Lösungen in Liebe, Integrität und Frieden.

Ich verdiene und erlaube klare Unterstützung und Führung für jeden meiner Schritte und feiere diese Herausforderung.

Ich danke für die Lösung und integriere sie in meine Realität, in mein Leben und in alle meine Körper.

Diese neue Erfahrung ist von nun an aktiver Bestandteil meiner Akasha - Chronik und wird in meiner DNA vollständig aktiviert.

Ich bin in Frieden mit meinem Weg.

Ich nehme die göttliche Gnade an.

Ich bin gesegnet.

Ich bin.

**3. Ein Geschenk an mich selbst**

(innerhalb von 7 Tagen)

\*\*\*\*\*

## E. Unterstützung durch Essenzen im Jahresverlauf

Auf der Zellebene sind meist Speicher vorhanden mit den angesammelten Altlasten aus vielen vergangenen Zeiten in Form von Gefühlen, Gedanken, Gewohnheiten oder Ängsten etc.

Das Ritual setzt den Beginn des Loslassens und der Reinigung, und dies kann konsequent im Jahresverlauf begleitet werden.

### Durchführung

1. Essenzen zu den Themen der täglichen Affirmationen
2. Essenzen zu den Aspekten des eigenen Selbst

#### 1. Essenzen zu den Themen der täglichen Affirmationen

<b>Kampf</b>	AFEP – <i>Round-Leaved Sundew</i> , DA - <i>Arizona White Oak</i>
<b>Ohnmacht</b>	FES - <i>Rosemary</i> , ABFE - <i>Monga Waratah</i> , DA - <i>Empowerment</i> , AFEP - <i>Tiger's Eye</i>
<b>Zorn</b>	WE - <i>Badger</i> , WE - <i>Badger Cub</i> , PE - <i>Green Garnet</i> , ABFE – <i>Dagger's Hakea</i>
<b>Krankheit</b>	PE – <i>Sand Dollar</i> , ABFE – <i>Spinifex</i>
<b>Angst</b>	PE – <i>Fearlessness</i> , WE – <i>Lion</i> , DA – <i>Indian Root</i> , <i>Zephyr Lily</i> , ABFE – <i>Grey Spider Flower</i>
<b>Fremdbestimmung</b>	Ray Essences <i>Zai Ga</i>
<b>Vorwurf</b>	PE - <i>Anemone</i> , ABFE - <i>Southern Cross</i>
<b>Anstrengung</b>	WE - <i>Bumblebee</i> , WE - <i>Arctic Tern</i> , WE – <i>Rest and Relax</i> , ABFE – <i>Calm and Clear</i>
<b>Urteilen</b>	HFE - <i>Gratefulness</i> , SiNE - <i>Date</i> , ABFE - <i>Yellow Cowslip Orchid</i>
<b>Trauer</b>	PE - <i>Starfish</i> , PE - <i>Purple Crocus</i> , PE – <i>Kunzite</i> , PE – <i>Heart Spirit</i> ,
<b>Enttäuschung</b>	LEA - <i>Snakebush</i>
<b>Apathie</b>	ABFE - <i>Kapok Bush</i> , PE – <i>Optimal Learning</i> , DA – <i>Connecting with Purpose</i>

#### 2. Essenzen zu den Aspekten des eigenen Selbst

Wenn sich in der Folgezeit ein „losgelassener“ Aspekt oder sogar mehrere dieser Anteile zeigen, dann brauchen sie noch etwas Aufmerksamkeit und Begleitung.

Man kann sich weiterhin mit den bekannten Techniken damit befassen und man kann sich informieren bzw. testen, welche Essenzen dazu passen, damit das Loslassen abgeschlossen werden kann, Ruhe und Frieden einkehren und Erkenntnis und neues Verständnis möglich sind!

## Informationen zu den Essenzen-Herstellern

<b>ABFE</b>	Australian Bush Flower Essences
<b>AFEP</b>	Alaskan Flower Essences Project
<b>DA</b>	Desert Alchemy
<b>FES</b>	Flower Essence Service (Kalifornien)
<b>PE</b>	Pacific Essences
<b>LEA</b>	Living Essences of Australia
<b>WE</b>	Wild Earth Tieressenzen
<b>SiNE</b>	Spirit in Nature Essences
<b>HFE</b>	Himalayan Flower Enhancers
<b>RAY Project</b>	Ray Project Yui Ga

*Viel Erfolg!*