



Anregungen für den Brief an die Ahnen

Lasse Dir Zeit beim Schreiben. Du kannst den Brief auch öfters bearbeiten, umschreiben oder ergänzen. Es geht darum, die Situationen Deines Lebens aufzulisten, die Dich belasten, traurig machen oder ärgern.

Bitte ohne Bewertung! Es ist vergangen und kann nicht mehr geändert werden!

Bitte bringe dieses Schreiben dann zum Workshop mit. Am besten Du gibst ihn in ein Kuvert hinein. Dieser Brief ist natürlich vertraulich und wird während des Workshops nur von Dir verwendet und schließlich im Feuer transformiert. Deine Geheimnisse bleiben bei Dir.

- Alle Deine Namen (*Vor-, Familien- oder Kosenamen, Seelen-, Künstler- oder Spitznamen*).
- Hast Du Deinen Vornamen von einem Ahnen erhalten?
- Wenn ja, wie fühlt es sich an so zu heißen?
- Ist es eine Last, ein Druck, oder ist es egal?
- Bist Du stolz diesen Namen zu tragen?
- Dein aktueller Familienstand (*ledig/verlobt mit/verheiratet mit/in Lebensgemeinschaft mit/geschieden von/verwitwet von*)

Schreibe die wichtigsten Probleme auf, die du mit Deinen Vorfahren hast, egal ob sie schon verstorben sind, oder noch leben.

- Dein Vater
- Deine Mutter
- Deine Geschwister
- Deine Großeltern mütterlicherseits
- Deine Großeltern väterlicherseits
- Weitere Vorfahren
- Negative Eigenschaften von Dir, „für die Du nichts kannst“, weil Du Sie von den Ahnen übernommen/geerbt hast

Ho'oponopono Vergebungsritual



Helga Hoschka
Human Energetikerin



- Bist Du/warst Du besonders arrogant oder ablehnend zu einer Deiner Ahnen?
- Gibt es einen Ahnen, den Du hasst oder fürchtest?
- Hast Du schon mal jemanden verflucht, oder was etwas Schlechtes gewünscht?
- Bist Du schon mal verflucht worden?

Schreibe die wichtigsten Probleme auf, die du hast.

- Dein aktueller Beruf (z.B. Vorgesetzte, Kollegen, Untergebene,...)
- Berufliche Misserfolge, (z.B. *Mobbing, Kündigungen, keinen Job behalten können, Konkurs, Verlust von wichtigen Kunden, grobe Fehler in der Arbeit,...*).
- Private Misserfolge (z.B. *Schulabbruch, Streitigkeiten, zerstrittene Freundschaften, Probleme im eigenen Leben nicht lösen können, Erbschaftsstreits, Finanzprobleme, Schulden,...*)
- Deine Laster und Süchte (z.B. Fernsehen, Computer, Internet, Drogen, Alkohol, Zigaretten, Arbeit,...)
- Deine Gesundheit (z.B. *Krankheiten, Beschwerden, Schmerzen, wichtige Medikamente,...*)
- Ständige Ängste, Sorgen, Belastungen, die Dir das Leben schwer machen