

Das 3 Briefe Ritual zum Jahreswechsel



Statt mich zum Jahreswechsel mit Raketen einzudecken, greif ich lieber zu Stift und Papier und nutze die Zeit dafür, um in mir selbst und anderen **ein Feuerwerk der Liebe, Vorfreude und Dankbarkeit** zu entfachen.

Wie ich das mache, verrate ich dir heute.

Das 3 Briefe Ritual zum Jahreswechsel kann dir dabei helfen, Negatives und Altes loszulassen, mit Versprechen, statt mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu starten und außerdem zaubert es deinen Liebsten ein Lächeln ins Gesicht, das dein Herz zum Schwingen bringt. Alles, was du dazu brauchst, sind **Stifte, Papier und circa eine Stunde Zeit**.

Bei diesem Ritual erarbeitest du 3 Mini-Briefe bzw. Botschaften für besondere Menschen in deinem Leben und **drei Briefe an dich selbst**.

3 Briefe an deine Liebsten

Menschen, die im heurigen Jahr besonders wichtig für dich waren

Schreibe mindestens einer Personen, die heuer dein Leben **besonders bereichert** hat, eine liebevolle Nachricht bzw. ein aufrichtiges Danke, dass es dich gibt. Hier ein paar Sätze als Anregungen:

- Danke, dass du heuer so oft der Stern am Himmel warst, der mir bei jeder Dunkelheit Licht geschenkt hast

- Danke, dass du geboren wurdest
- Danke, dass du genau so bist, wie du bist und mein Leben in diesem Jahr so oft mit deinem Sein bereichert hast.

3 Menschen, denen du im kommenden Jahr wieder mehr Zeit widmen möchtest

Vielleicht gibt es da eine liebe Tante, die du schon lange nicht mehr besucht hast oder eine Freundschaft, die in den letzten Monaten oder Jahren durch den überfüllten Alltag **viel zu kurz gekommen** ist. Schreibe diesen Menschen zum Jahreswechsel eine Nachricht.

In etwa so: *So oft habe ich in diesem Jahr an dich gedacht und mich trotzdem immer wieder von der Hektik des Alltags aufhalten lassen, mich zu melden. Das möchte ich im nächsten Jahr besser machen. Ich würde mich von Herzen freuen, wenn du bald Lust und Zeit für ein Treffen hättest.*

3 Sätze an deine Liebsten zum Jahresabschluss

Anstatt „einen guten Rutsch“ oder „ein erfolgreiches neues Jahr“ zu wünschen, überlege dir heuer einen **ganz besonderen Satz** für einen oder mehrere deiner Liebsten. Hier ein paar Anregungen:

- Es gibt nichts Schöneres für mich als mit deinem Lächeln ins neue Jahr zu starten.
- Meine Lieblingserinnerung 2022 mit dir ist...
- Du bist so viel wertvoller für mich als die Milliarden an Euro, die gerade weltweit in den Himmel knallen.
- Ein Jahr, das mit dir an meiner Seite beginnt, kann nur ein gutes Jahr werden.

3 Briefe an dich selbst

3 Dinge in diesem Jahr, für die ich mir selbst dankbar bin

Was hast du im Jahr 2022 erlebt, gemacht oder erschaffen? Was hast du gelernt? Wo hast du dich weiterentwickelt? Entscheide dich für 3 Dinge und **bedanke dich** anschließend mit einem kurzen Brief bei dir selbst. In etwa so:

- Ich danke mir für mein Engagement beim Thema Selbstliebe, bei dem ich heuer so viele wichtige Schritte gehen konnte.
- Ich danke mir für meine Empathie, die es mir ermöglicht hat, einer guten Freundin in sehr schweren Zeiten zu helfen oder neue bereichernde Kontakte zu gewinnen.
- Ich danke mir für mein Durchhaltevermögen bei... usw.

Wenn du magst, mach dir als Dankschön auch ein **kleines Geschenk**. Ein süßer Glücksbringer, ein Blumenstrauß, eine Massage, Champagner oder ein Buch.

3 Dinge, die ich mir selbst zuliebe 2022 zurücklassen möchte

Welche Muster, Lasten oder Konflikte willst du nicht ins neue Jahr mitnehmen? Notiere drei Dinge, die du im Jahr 2022 zurücklassen möchtest, um befreit ins neue Jahr zu gehen. Zum Beispiel:

- Meine übertriebene Selbstkritik
- die Wut auf XY
- meine Angst vor XY
- den Kontakt zu einer bestimmten Person

- den Kontakt zu einer bestimmten Person
- die Blasen- Ohren- Rachenentzündung
- meine Vorurteile gegenüber XY
- eine schmerzhaft Erfahrung usw.

Wenn du drei Dinge notiert hast, die du loslassen möchtest, so empfehle ich dir, diesen Zettel zu Silvester, wenn möglich vor Mitternacht, zu **verbrennen**. Derartige Rituale prägen sich meist tief ins Unterbewusstsein ein und bewirken von dort aus Veränderung.

3 Dinge, die ich mir selbst für 2023 verspreche

Schreib dir selbst einen kurzen Brief mit **drei positiven Entscheidungen bzw. Versprechen** an dich selbst für das kommende Jahr. Hier ein paar Beispiele:

- Ich verspreche mir, mir 2023 mindestens einmal pro Monat einen Selfcare-Tag zu nehmen – an dem es nur um mich, mein psychisches und körperliches Wohlbefinden geht.
- Ich verspreche mir, mich 2023 nicht mehr schlecht von meinem Kollegen XY behandeln zu lassen. Ich werde für mich einstehen, auch wenn es nicht immer leicht sein wird.
- Ich verspreche mir, 2023 liebevoller mit mir selbst umzugehen – insbesondere dann, wenn ich Fehler mache, werde ich mich nicht mehr selbst beschimpfen, sondern mir stattdessen Mut und Trost zusprechen.

Lies deine Versprechen dir selbst gegenüber in der ersten Jännerwoche am besten **einmal täglich**, um sie tief in dein Unterbewusstsein einzuprägen.

In diesem Sinne wünsche ich dir von Herzen einen **wundervollen Start ins neue Jahr**. Von Herzen,

deine Melanie