



CHITTAMA®

VERGEBUNGS

Ritual

IN 3 SCHRITTEN
INNEREN FRIEDEN
FINDEN

CHITTAMA®
VERGEBUNGS
Ritual

Woche 1

VERGEBE DIR SELBST



Woche 2

VERGEBE DEINEN ELTERN



Woche 3

VERGEBE DEINEN (EX-) FREUNDEN
UND KOLLEGEN



Woche 4

VERGEBE ALL DEINEN
LEHRERN DES LEBENS





CHITTAMA®

VERGEBUNGS

Ritual

Step 1

ANERKENNEN WAS IST

WELCHE „ERFAHRUNG“ HAST DU GEMACHT? AUS WELCHER SITUATION HERAUS RESULTIERT DEIN VORWURF AN DICH ODER ANDERE?
WELCHES GEFÜHL VERBINDEST DU MIT DER JEWEILIGEN SITUATION?
WAS EMPFINDEST DU, WENN DU AN DIESE SITUATION DENKST (KÖRPERLICH/EMOTIONAL)?

Step 2

BEWUSST WERDEN

WIEVIEL EINFLUSS NIMMT DIESES GEFÜHL BZW. DER DARAUS RESULTIERENDE SELBSTVORWURF AUF DEIN LEBEN (1-10)?
AUF WELCHE LEBENSBEREICHE WIRKT SICH DIESES THEMA AUS?
WIE SIEHT DEIN LEBEN AUS, WENN DU AN DIESEM VORWURF WEITER FESTHÄLTST?

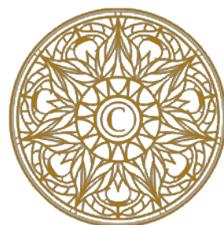
Step 3

VERÄNDERN

WAS VERÄNDERT SICH IN DEINEM LEBEN, WENN DU DEN VORWURF LOSLÄSST? WELCHES GEFÜHL KOMMT IN DIR AUF,
WENN DU DARAN DENKST, DASS DIESES THEMA JETZT LOSGELASSEN WERDEN DARF.
LEGE DIE HÄNDE AUF DEIN HERZ UND BITTE DEIN HÖHERES SELBST UM VERGEBUNG, DASS DU SO LANGE AN DIESEM GEFÜHL FESTGEHALTEN
HAST. TRIFF DIE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG, DASS DU AB DEM HEUTIGEN TAG DIESES GEFÜHL UND DIE DAMIT VERBUNDENEN VORWÜRFE
UND ENERGIEBLOCKADEN LOSLÄSST UND AN SEINER STELLE FRIEDEN UND LIEBE IN DEINEM HERZEN EINKEHREN DARF.
ATME DREI MAL TIEF EIN UND AUS. SPRICH DIE FOLGENDEN WORTE:

Ich vergebe mir. Ich vergebe dir. Ich liebe mich. Ich liebe dich. Danke. Danke. Danke.

MEIN TIPP: WIEDERHOLE DIESE WORTE IMMER WIEDER DANN, WENN DIR EINER DEINER SELBSTVORWÜRFE IN DEN SINN KOMMT
ODER DEINE GEDANKEN SICH UM EINE SITUATION AUS DER VERGANGENHEIT DREHEN. SO KANNST DU JEDE NEGATIVE ENERGIE,
DIE DICH DAVON ABHÄLT, IN DEINER KRAFT ZU BLEIBEN, MIT VERGEBUNG SOFORT AUFLÖSEN.



CHITTAMA®

© 2021 CHITTAMA®

YOGA & COACHING ACADEMY
DR. MARION ROMES

WWW.CHITTAMA.DE



CHITTAMA®

VERGEBUNGS

Ritual

IN 3 SCHRITTEN
INNEREN FRIEDEN
FINDEN



DIESES WORKBOOK GEHÖRT

Woche 1

VERGEBE DIR SELBST



Step 1

ANERKENNEN WAS IST

WELCHE „ERFAHRUNG“ HAST DU GEMACHT?
AUS WELCHER SITUATION HERAUS RESULTIERT DEIN VORWURF AN DICH?

WELCHES GEFÜHL VERBINDEST DU MIT DER JEWEILIGEN SITUATION?
WAS EMPFINDEST DU, WENN DU AN DIESE SITUATION DENKST (KÖRPERLICH/EMOTIONAL)?



CHITTAMA®

Woche 1

VERGEBE DIR SELBST



Step 2

BEWUSST WERDEN

WIEVIEL EINFLUSS NIMMT DIESES GEFÜHL BZW. DER DARAUS RESULTIERENDE SELBSTVORWURF AUF DEIN LEBEN (1-10)?

AUF WELCHE LEBENSBEREICHE WIRKT SICH DIESES THEMA AUS?

WIE SIEHT DEIN LEBEN AUS, WENN DU AN DIESEM VORWURF WEITER FESTHÄLTST?

Woche 1

VERGEBE DIR SELBST



Step 3

VERÄNDERN

WAS VERÄNDERT SICH IN DEINEM LEBEN, WENN DU DEN VORWURF LOSLÄSST?
WELCHES GEFÜHL KOMMT IN DIR AUF,
WENN DU DARAN DENKST, DASS DIESES THEMA JETZT LOSGELASSEN WERDEN DARF?

LEGE DIE HÄNDE AUF DEIN HERZ UND BITTE DEIN HÖHERES SELBST UM VERGEBUNG,
DASS DU SO LANGE AN DIESEM GEFÜHL FESTGEHALTEN HAST.
TRIFF DIE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG, DASS DU AB DEM HEUTIGEN TAG DIESES
GEFÜHL UND DIE DAMIT VERBUNDENEN VORWÜRFE UND ENERGIEBLOCKADEN LOSLÄSST
UND AN SEINER STELLE FRIEDEN UND LIEBE IN DEINEM HERZEN EINKEHREN DARF.

ATME DREI MAL TIEF EIN UND AUS. SPRICH DIE FOLGENDEN WORTE:

*Ich vergebe mir. Ich vergebe dir.
Ich liebe mich. Ich liebe dich.
Danke. Danke. Danke.*

MEIN TIPP:

WIEDERHOLE DIESE WORTE IMMER WIEDER DANN, WENN DIR EINER DEINER SELBSTVORWÜRFE
IN DEN SINN KOMMT ODER DE GEDANKEN SICH UM EINE SITUATION AUS DER VERGANGENHEIT
DREHEN. SO KANNST DU JEDE NEGATIVE ENERGIE, DIE DICH DAVON ABHÄLT,
IN DEINER KRAFT ZU BLEIBEN, MIT VERGEBUNG SOFORT AUFLÖSEN.

Woche 2

VERGEBE DEINEN ELTERN



Step 1

ANERKENNEN WAS IST

WELCHE „ERFAHRUNG“ HAST DU GEMACHT?
AUS WELCHER SITUATION HERAUS RESULTIERT DEIN VORWURF AN DEINE ELTERN?

WELCHES GEFÜHL VERBINDEST DU MIT DER JEWEILIGEN SITUATION?
WAS EMPFINDEST DU, WENN DU AN DIESE SITUATION DENKST (KÖRPERLICH/EMOTIONAL)?



CHITTAMA®

Woche 2

VERGEBE DEINEN ELTERN



Step 2

BEWUSST WERDEN

WIEVIEL EINFLUSS NIMMT DIESES GEFÜHL BZW. DER DARAUS RESULTIERENDE SELBSTVORWURF AUF DEIN LEBEN (1-10)?

AUF WELCHE LEBENSBEREICHE WIRKT SICH DIESES THEMA AUS?

WIE SIEHT DEIN LEBEN AUS, WENN DU AN DIESEM VORWURF WEITER FESTHÄLTST?

Woche 2

VERGEBE DEINEN ELTERN



Step 3

VERÄNDERN

WAS VERÄNDERT SICH IN DEINEM LEBEN, WENN DU DEN VORWURF LOSLÄSST?
WELCHES GEFÜHL KOMMT IN DIR AUF,
WENN DU DARAN DENKST, DASS DIESES THEMA JETZT LOSGELASSEN WERDEN DARF?

LEGE DIE HÄNDE AUF DEIN HERZ UND BITTE DEIN HÖHERES SELBST UM VERGEBUNG,
DASS DU SO LANGE AN DIESEM GEFÜHL FESTGEHALTEN HAST.
TRIFF DIE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG, DASS DU AB DEM HEUTIGEN TAG DIESES
GEFÜHL UND DIE DAMIT VERBUNDENEN VORWÜRFE UND ENERGIEBLOCKADEN LOSLÄSST
UND AN SEINER STELLE FRIEDEN UND LIEBE IN DEINEM HERZEN EINKEHREN DARF.

ATME DREI MAL TIEF EIN UND AUS. SPRICH DIE FOLGENDEN WORTE:

*Ich vergebe mir. Ich vergebe dir.
Ich liebe mich. Ich liebe dich.
Danke. Danke. Danke.*

MEIN TIPP:

WIEDERHOLE DIESE WORTE IMMER WIEDER DANN, WENN DIR EINER DEINER SELBSTVORWÜRFE
IN DEN SINN KOMMT ODER DE GEDANKEN SICH UM EINE SITUATION AUS DER VERGANGENHEIT
DREHEN. SO KANNST DU JEDE NEGATIVE ENERGIE, DIE DICH DAVON ABHÄLT,
IN DEINER KRAFT ZU BLEIBEN, MIT VERGEBUNG SOFORT AUFLÖSEN.

Woche 3

VERGEBE DEINEN (EX-) FREUNDEN
UND KOLLEGEN



Step 1

ANERKENNEN WAS IST

WELCHE „ERFAHRUNG“ HAST DU GEMACHT?
AUS WELCHER SITUATION HERAUS RESULTIERT DEIN VORWURF?

WELCHES GEFÜHL VERBINDEST DU MIT DER JEWEILIGEN SITUATION?
WAS EMPFINDEST DU, WENN DU AN DIESE SITUATION DENKST (KÖRPERLICH/EMOTIONAL)?



CHITTAMA®

Woche 3

VERGEBE DEINEN (EX-) FREUNDEN
UND KOLLEGEN



Step 2

BEWUSST WERDEN

WIEVIEL EINFLUSS NIMMT DIESES GEFÜHL BZW. DER DARAUS RESULTIERENDE
SELBSTVORWURF AUF DEIN LEBEN (1-10)?

AUF WELCHE LEBENSBEREICHE WIRKT SICH DIESES THEMA AUS?

WIE SIEHT DEIN LEBEN AUS, WENN DU AN DIESEM VORWURF WEITER FESTHÄLTST?

Woche 3

VERGEBE DEINEN (EX-) FREUNDEN
UND KOLLEGEN



Step 3 VERÄNDERN

WAS VERÄNDERT SICH IN DEINEM LEBEN, WENN DU DEN VORWURF LOSLÄSST?
WELCHES GEFÜHL KOMMT IN DIR AUF,
WENN DU DARAN DENKST, DASS DIESES THEMA JETZT LOSGELASSEN WERDEN DARF?

LEGE DIE HÄNDE AUF DEIN HERZ UND BITTE DEIN HÖHERES SELBST UM VERGEBUNG,
DASS DU SO LANGE AN DIESEM GEFÜHL FESTGEHALTEN HAST.
TRIFF DIE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG, DASS DU AB DEM HEUTIGEN TAG DIESES
GEFÜHL UND DIE DAMIT VERBUNDENEN VORWÜRFE UND ENERGIEBLOCKADEN LOSLÄSST
UND AN SEINER STELLE FRIEDEN UND LIEBE IN DEINEM HERZEN EINKEHREN DARF.

ATME DREI MAL TIEF EIN UND AUS. SPRICH DIE FOLGENDEN WORTE:

*Ich vergebe mir. Ich vergebe dir.
Ich liebe mich. Ich liebe dich.
Danke. Danke. Danke.*

MEIN TIPP:

WIEDERHOLE DIESE WORTE IMMER WIEDER DANN, WENN DIR EINER DEINER SELBSTVORWÜRFE
IN DEN SINN KOMMT ODER DE GEDANKEN SICH UM EINE SITUATION AUS DER VERGANGENHEIT
DREHEN. SO KANNST DU JEDE NEGATIVE ENERGIE, DIE DICH DAVON ABHÄLT,
IN DEINER KRAFT ZU BLEIBEN, MIT VERGEBUNG SOFORT AUFLÖSEN.

Woche 4

VERGEBE ALL DEINEN
LEHRERN DES LEBENS



Step 1

ANERKENNEN WAS IST

WELCHE „ERFAHRUNG“ HAST DU GEMACHT?
AUS WELCHER SITUATION HERAUS RESULTIERT DEIN VORWURF DEN ANDEREN GEGENÜBER?

WELCHES GEFÜHL VERBINDEST DU MIT DER JEWEILIGEN SITUATION?
WAS EMPFINDEST DU, WENN DU AN DIESE SITUATION DENKST (KÖRPERLICH/EMOTIONAL)?



Woche 4

VERGEBE ALL DEINEN
LEHRERN DES LEBENS



Step 2

BEWUSST WERDEN

WIEVIEL EINFLUSS NIMMT DIESES GEFÜHL BZW. DER DARAUS RESULTIERENDE
SELBSTVORWURF AUF DEIN LEBEN (1-10)?

AUF WELCHE LEBENSBEREICHE WIRKT SICH DIESES THEMA AUS?

WIE SIEHT DEIN LEBEN AUS, WENN DU AN DIESEM VORWURF WEITER FESTHÄLTST?

Woche 4

VERGEBE ALL DEINEN
LEHRERN DES LEBENS



Step 3 VERÄNDERN

WAS VERÄNDERT SICH IN DEINEM LEBEN, WENN DU DEN VORWURF LOSLÄSST?
WELCHES GEFÜHL KOMMT IN DIR AUF,
WENN DU DARAN DENKST, DASS DIESES THEMA JETZT LOSGELASSEN WERDEN DARF?

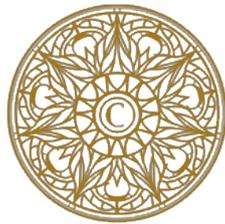
LEGE DIE HÄNDE AUF DEIN HERZ UND BITTE DEIN HÖHERES SELBST UM VERGEBUNG,
DASS DU SO LANGE AN DIESEM GEFÜHL FESTGEHALTEN HAST.
TRIFF DIE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG, DASS DU AB DEM HEUTIGEN TAG DIESES
GEFÜHL UND DIE DAMIT VERBUNDENEN VORWÜRFE UND ENERGIEBLOCKADEN LOSLÄSST
UND AN SEINER STELLE FRIEDEN UND LIEBE IN DEINEM HERZEN EINKEHREN DARF.

ATME DREI MAL TIEF EIN UND AUS. SPRICH DIE FOLGENDEN WORTE:

*Ich vergebe mir. Ich vergebe dir.
Ich liebe mich. Ich liebe dich.
Danke. Danke. Danke.*

MEIN TIPP:

WIEDERHOLE DIESE WORTE IMMER WIEDER DANN, WENN DIR EINER DEINER SELBSTVORWÜRFE
IN DEN SINN KOMMT ODER DE GEDANKEN SICH UM EINE SITUATION AUS DER VERGANGENHEIT
DREHEN. SO KANNST DU JEDE NEGATIVE ENERGIE, DIE DICH DAVON ABHÄLT,
IN DEINER KRAFT ZU BLEIBEN, MIT VERGEBUNG SOFORT AUFLÖSEN.



CHITTAMA®

© 2021 CHITTAMA®

YOGA & COACHING ACADEMY
DR. MARION ROMES

WWW.CHITTAMA.DE