



**ZEIT FÜR**  
**DICH** *zur*

**SOMMERSONNENWENDE**



Ein magischer Wendepunkt im Jahreskreis

Willkommen zur Sommersonnenwende – dem Höhepunkt des Lichts, dem Wendepunkt der Energie.

Heute, am längsten Tag des Jahres, öffnet sich ein kraftvolles Manifestationsportal. Die Natur zeigt sich in voller Blüte – und du darfst dich mit ihr entfalten.

Jetzt ist der Moment, dein inneres Leuchten zu feiern.



### 🌿 Was ist die Sommersonnenwende?

Auch als Litha bekannt, wurde dieser Tag in vielen alten Kulturen als heilig gefeiert – als Zeit des Überflusses, der Reife und der Verbindung mit Sonne, Feuer und Leben.

Du darfst diesen Moment nutzen, um:

- innezuhalten
- das Vergangene zu würdigen
- dein Wachstum zu feiern
- Neues in dein Leben einzuladen

Alles, was du brauchst, ist bereits da – in dir.

## ☀️ 1. Sonnenbad-Ritual

Nimm dir bewusst Zeit, dich unter freiem Himmel aufzuhalten. Spüre die Wärme der Sonne auf deiner Haut.

Stell dir vor, wie goldenes Licht in dich strömt – dich reinigt, nährt und auflädt..

## 🌻 2. Sonnenblumen-Ritual

Sonnenblumen stehen für Licht, Lebensfreude und Ausrichtung. Stelle eine Sonnenblume (oder auch ein Bild) sichtbar in deinen Raum oder Garten – als Symbol für dein inneres Licht und deine Klarheit.

Du kannst ihr auch einen Wunsch zuflüstern.

## 🌸 3. Wenn du Schnittblumen magst; Blumenkranz binden

Sammele wilde Blumen, Gräser, vielleicht sogar Lavendel oder Johanniskraut.

Flechte daraus einen Kranz – und trage ihn als Krone der Fülle.

Du kannst ihn auch auf deinen Altar legen oder später trocknen lassen.

## ✍️ 4. Dankbarkeitsritual

Schreibe auf, wofür du im ersten Halbjahr dankbar bist. Lass dein Herz sprechen.

Dann lies deine Liste laut vor – und verbrenne sie achtsam.

So schickst du deine Dankbarkeit ins Universum.



# FRAGEN

*für dein  
Inneres Licht*



- Was ist in mir gewachsen?
- Was darf nun sichtbar werden?
- Wo will ich mein Licht noch heller strahlen lassen?
- Wofür bin ich heute zutiefst dankbar?
- Was darf ich loslassen, um freier weiterzugehen?
- Was will ich neu entfachen – in mir und in meinem Leben?
- Welche inneren Entwicklungen, Erfolge oder Erkenntnisse dürfen heute gefeiert werden?
- Was möchte ich stärken – oder im Außen gestalten?
- Was passt nicht mehr zu der Person, die ich geworden bin?



## IMPULSE FÜR DEINE SEELE

- Du bist Licht. Du bist Kraft. Du bist Schöpfer:in deines Lebens.
- Nutze diesen magischen Tag, um dich zu erinnern – an deine Fülle, an deine Vision, an dein Strahlen.
- Feiere das Licht in dir und um dich herum.

 Jetzt ist die Zeit, Raum zu schaffen für Neues.

# ☀️ AFFIRMATIONEN ZUR SOMMERSONNENWENDE

- Ich bin Licht. Ich bin Leben. Ich bin bereit.
- Ich öffne mich für Fülle und Freude.
- Ich lasse los, was mich klein hält.
- Ich empfangen die Geschenke des Lebens.
- Ich erlaube mir zu wachsen, zu strahlen, zu blühen.
- Alles, was ich brauche, ist bereits in mir.
- Ich bin verbunden mit meiner inneren Kraftquelle.
- Ich entscheide mich für Selbstannahme und Liebe.

