

# Mama Kakao

## Dein Kakao-Ritual:

Suche dir deinen Wohlfühlplatz und  
mache es dir mit Kissen und Decken  
gemütlich.

Ich empfehle dir auf dem Boden zu  
sitzen, um der Erde etwas näher zu sein.  
Räuchere deinen Wohlfühlplatz und dich  
selbst mit weißem Salbei, bevor du mit  
dem Ritual beginnst.

- Beim Räuchern kannst du dir innerlich den Satz sagen: "Es darf jetzt alles gehen, was nicht zu mir gehört und in diesem Moment nicht gebraucht wird."
- Stelle dir Kraftgegenstände, Kerzen, eine Wasserflasche und etwas zum Schreiben bereit. Schalte dein Handy aus und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst.
- Entscheide, ob du dir für das Ritual einen Fokus setzen möchtest, welchen du als Intention in deinen Kakao gibst. Beispielsweise: „Ich wünsche mir heute Klarheit zum Thema Selbstwert. Ich lade den Kakao ein, mich dabei zu unterstützen.“ Du kannst den Kakao auch bitten, dass er dir zeigen soll was gerade wichtig für dich ist.
- Setze dir bewusst vorher eine Zeit, wie lange dein Ritual gehen soll. Manchmal dauert es ein bisschen bis der Kakao wirkt und du die Botschaften empfangen kannst. Es ist wichtig, dass du dir erlaubst zur Ruhe zu kommen.
- Bereite dir deinen Kakao zu und fülle ihn in deine Lieblingstasse. Beginne nun dein Ritual und genieße jeden einzelnen Schluck.
- Um das Ritual abzuschließen, bedanke dich bei dir und allem, was dir Kraft gegeben und dich unterstützt hat und beende das Ritual mit den Worten: „Ich bin wieder voll und ganz in meinem Körper und im Hier und Jetzt.“

Ich wünsche dir viel Freude bei deiner Kakaozeremonie!

Deine Anna