

1. Ich lasse alle Erwartungen los, die ich in Bezug auf mein geistiges Wachstum und meine Fortschritte habe. Ich werde jeden Tag in der Gegenwart leben, mich darauf konzentrierend, mich körperlich, geistig und emotional mit meinem Höheren Selbst in Übereinstimmung zu bringen.
2. Ich löse alle Vereinbarungen mit meiner Mutter, meinem Vater, meinen Kindern, meinen Stiefkindern, meinem Ehemann /meiner Ehefrau, meinen Geschwistern, meinen Freunden, meinem Ex-Ehemann /meiner Ex-Ehefrau oder jedem anderen, der mich in einer dreidimensionalen Realität gefangen hält.
3. Ich lasse alle untauglichen Vorstellungen darüber los, ob ich würdig genug bin, Liebe, Freude, Frieden, Harmonie, Sicherheit, Überfluss, Kreativität, jugendliche Vitalität, Gesundheit und Wohlergehen, Altern und Tod zu erfahren.
4. Ich lasse das Bedürfnis los, die Welt oder irgendjemand darin zu retten. Ich bin mir bewusst, dass meine Mission darin besteht, meine eigene Meisterschaft zu erkennen und allen ein lebendiges, liebevolles Beispiel zu sein, ohne von anderen etwas dafür zu erwarten.
5. Ich lasse alle alten Konditionierungen und alle Zellerinnerungen, die meine körperliche Form betreffen, los. Ich beanspruche mein mir von Gott gegebenes Geburtsrecht auf Schönheit, Vitalität, Gesundheit und Wohlergehen, und ich muss nur den Anregungen Spirits folgen, um diese Vollkommenheit zu manifestieren.
6. Ich lasse alle Erwartungen bezüglich meiner Kreativität und Arbeit los. Ich arbeite und erschaffe aus Freude und weiß, dass mein Überfluss und meine Ressourcen nicht durch meine Bemühungen entstehen, sondern von Spirit kommen, durch meinen Glauben an meinen eigenen Wert entstehen.
7. Ich lasse alle Einflüsse, die die dreidimensionale Regierung und die Gesellschaft auf mich hat, los; sie kontrolliert weder mich, meinen Überfluss noch meine Sicherheit. Ich bin vollkommen ermächtigt, Sicherheit zu manifestieren, vollkommen wirtschaftlich autark und habe vollkommen die Kontrolle über mein Schicksal.
8. Ich lasse all meine noch verbliebenen karmischen Schulden und die noch nicht gereinigten Energien in mir und meinen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Körpern los. Ich löse jetzt alle Bedingungen mit Leichtigkeit und Anmut auf und dehne mich ins Licht aus, um bei der Mitschöpfung des Himmels auf Erden mitzuwirken.
9. Ich lasse alle falschen Vorstellungen bezüglich meiner Fähigkeit los, Wissen, Weisheit und relevante Informationen von Spirit und den höheren Reichen anzuziehen. Ich ziehe neues Wissen und neue Vorstellungen an, damit ich lernen und wachsen kann und als lebendiges Beispiel diene.
10. Ich lasse alle Urteile, alle vorgefassten Ideen und Erwartungen gegenüber anderen Menschen los, wissend, dass sie sich ihrer Entwicklung gemäß am richtigen Ort befinden. Ich gebe Liebe und Ermutigung, und biete nur Informationen an, wenn ich darum gebeten werde, und dann mit der Ermahnung, dass meine Wahrheit nicht die ihre sein muss.