2021

Rauhnächte

Dein Workbook

WAS SIND RAUHNÄCHTE?

Die Rauhnächte sind die 12 heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag. Sie gelten seit Jahrhunderten als heilige Zeit. Die zwölf Tage/Nächte stehen symbolisch für die zwölf Monate des kommenden Jahres.

Sie beginnen am 25. Dezember und enden am 6. Januar.

Es ist eine magische Zeit der Stille, der Achtsamkeit, des Rückzugs und der Reinigung.

Man sagt, durch eine bewusste Reflektion des vergangenen Jahres und der Vorschau auf das kommende Jahr habe man die nun Möglichkeit, das kommende Jahr positiv zu beeinflussen und nach seinen Wünschen mitzugestalten.

In dieser Zeit sind die Tore zwischen Weltlichem und der feinstofflichen Welt weit geöffnet. Besonders feinfühlige Menschen können diese Energien wahrnehmen und bemerken auch den Wandel in der Natur.

Die Rauhnächte sind also hervorragend geeignet, einen Blick in die Zukunft zu werfen und deine Wünsche zu manifestieren.

Auch deinen Träumen wird zum jetzigen Zeitpunkt eine besondere Bedeutung beigemessen. Sie können dir Hinweise (oft auch versteckte) für die kommenden Monate geben.
Nimm diese Botschaften einfach nur bewusst wahr.

Dieses Workbook ist dafür gedacht, dich in der besonderen Phase zwischen den Jahren bewusst zu begleiten, in Ruhe Dinge abzuschließen, loszulassen, dich zu reinigen, zu reflektieren - dich für das kommende Jahr vorzubereiten, deine Ideen, Wünsche und Visionen exakt zu formulieren.

Auf den folgenden Seiten hast du Platz, dein Jahr zu durchzugehen und deine Ziele zu verankern.

In genau der Zeit, die du brauchst und so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

DEIN JAHRESRÜCKBLICK 2021

Negative Gedanken

Positive Gedanken

Menschen

Gewinne/ Verluste

Beispielfragen, mit denen du arbeiten kannst

Was hast du erlebt?
Welche Menschen haben dich begleitet, enttäuscht, beeindruckt?
An welchen Orten bist du gewesen?
Was hast du erreicht?
Welche Türen haben sich geöffnet?
Welche Dinge durften gehen?
Gab es körperliche Symptome/Beschwerden?

Beobachte deinen Bewusstseinsstrom, wenn du über deine Ereignisse 2021 nachdenkst. Unterdrücke keine Gedanken. Lass sie einfach kommen, beobachte sie, fühle sie und schreibe sie auf.

Beschreibe die Situation, die eine bestimmte (positive/negative) Stimmung ausgelöst hat.
Nimm dir anschließend einen Moment Zeit, um deine jetzige Situation einzuschätzen.

Wie fühlst du dich?

notes

notes

notes

DEINE 13 WÜNSCHE FÜR 2022

Ziele | Wünsche | Visionen | Fokus

Beispielfragen

In welchen Bereichen möchtest du wachsen?
In welchen Bereichen kannst du mehr auf dein Herz hören?
Wohin möchtest du deine Aufmerksamkeit legen?
Welche Ziele möchtest du erreichen?
Welche Träume sollen sich für dich erfüllen?
Was willst du verändern?

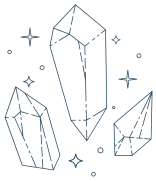
I

Formuliere deine Gedanken klar und positiv.
Formulierst du deine Botschaft in der Verneinungsform (z. B. „nicht mehr krank sein“, "nicht mehr unglücklich sein", "nicht mehr so wenig Geld verdienen" verstehen das Universum und dein Unterbewusstsein deine Wünsche genau anders herum. Du sendest Negativität aus und bekommst Negativität.

II

Teile deine Wünsche immer in der Gegenwartsform anstatt in der Zukunftsform - also „Ich bin glücklich“, und NICHT "Ich will/werde glücklich sein", denn exakt das, was du aussendest, bekommst du auch.

Entdecke deine Strategie und folge ihr!



13 Wünsche

Für dich zum Verbleib

13 Wünsche

13 Wünsche-Ritual

Zum Ausschneiden & Verbrennen

Nimm dir am 25. Dezember Zeit, deine 13 Wünsche hier erneut aufzuschreiben.

Einen Wunsch in jede Zeile.

Ein Wunsch für jeden Monat des kommenden Jahres.

Die Zettel werden zusammengefaltet und kommen alle in einen Behälter.

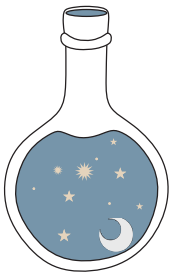
Verbrenne jeden Abend ab dem 25. Dezember bis zum 6. Januar jeweils einen Wunsch über der Kerzenflamme ohne ihn zu lesen.

Am 6. Januar bleibt 1 Wunsch über, für dessen Erfüllung du im kommenden Jahr selbst zuständig bist.

Behalte deine Wunschliste über das Jahr im Blick und schau am Ende des Jahres nach, welche Wünsche sich erfüllt haben und reflektiere!

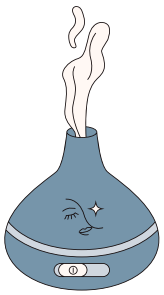
13 Wünsche

13 Wünsche



Ätherische Öle

für die Zeit zwischen den Jahren



Ein bis heute verbreiteter Brauch in den zwölf Rauhnächten ist das Räuchern. Es dient dazu, das Haus von angesammelten negativen Energien zu reinigen. Mithilfe verschiedener Kräuter, Harze und Pflanzen verabschiedet man sich vom alten Jahr und heißt das Neue willkommen.

Ein gute gleichwertige Alternative für das Räuchern ist die Anwendung ätherischer Öle. Sie haben den gleichen Nutzen und die gleiche Wirkung.

Bei uns kommen sie in der Zeit zwischen den Jahren zum Einsatz, weil unsere Kinder sie lieber mögen.

Die Aromen helfen zu reinigen, loszulassen, zu neutralisieren, dich für das Neue zu öffnen . Besonders Salbei, Myrrhe, Weihrauch und Wacholder sind hier altbewährt.

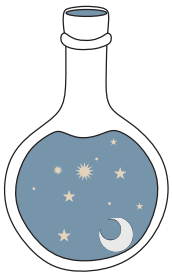
Anwendung:

Im Diffuser während der Zeit der Rauhnächte vernebeln

Ich empfehle dir vor allem, sie während der "Reflexions- und Wunschzeiten" im Diffuser anzuwenden

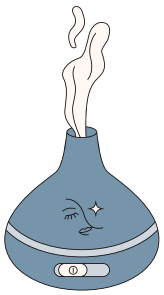
Inhalieren eines Tropfen aus den Handinnenflächen als unmittelbare Unterstützung

Den Tag über verdünnt auf die Pulspunkte aufgetragen



Ätherische Öle

für die Zeit
zwischen den Jahren



Weihrauch

Hilft dabei starre Denkmuster aufzulösen, befreit von Zukunftsängsten, löst Stress, Sorgen & Druck
unterstützt in allen Rauhnächten

Thymian

Unterstützt dabei verdrängte Emotionen zum Vorschein zu bringen und Gefühle zu verarbeiten.

Myrrhe

Erdet und zentriert, gibt ein Gefühl von Geborgenheit.

Wacholder

Nimmt die Angst vor Neuanfängen
Verhilft zu klarer Selbstwahrnehmung

Salbei

Fördert die Kreativität, Ideenfindung,
Stärkt die Fähigkeit der Visualisierung und die Findung klarer Gedanken

Danke dafür, dass Du dir selbst bewusst Zeit während der magischen Rauhnächte schenkst.

Ich freue mich riesig, dass du dich für mein Workbook entschieden hast, um sowohl dein Jahr 2021 zu reflektieren, alte Dinge loszulassen, zu verarbeiten als auch deine Zukunft mit all deinen Wünschen, Zielen und Ideen aktiv zu gestalten.

Viel Spaß und alles Liebe
Jana