

RAUHNACHTS- RITUALS



einfach
ganz
leben



13 WÜNSCHE

Visualisiere deine Wünsche für das neue Jahr und schreibe sie klar und konkret formuliert auf einen Zettel.

Verbrenne jeden Tag einen Wunsch über einer feuerfesten Schale, bedanke dich beim Universum und vertraue auf die Erfüllung deiner tiefliegenden Sehnsüchte.



einfach
ganz
leben



LOSLASSEN

Reflektiere das Jahr im Journal:

- Was hält mich zurück, die Person zu sein, die ich sein möchte?
- Was brauche ich, um glücklich zu sein?
- Welche Altlasten schleppe ich schon viel zu lange mit mir herum?
- Was hat mich davon abgehalten, meine Ziele zu erreichen?

einfach
ganz
leben



WALDBADEN

Wie wäre es mit einem winterlichen
Waldbaden bzw. mit einer ganz
bewussten Rauhächte-
Winterwanderung?

Zieh dich warm an und genieße die
Stille des Waldes und des Winters.
Tauche mit allen Sinnen in die
Natur ein und lass deine Gedanken
über das letzte Jahr vorbeiziehen.



einfach
ganz
leben