

A woman with long brown hair, wearing a white lace dress and a pearl necklace, is looking upwards and to the right. She is holding a white, ornate birdcage in her left hand. The background is a soft blue with falling white snowflakes. There are two gold starburst graphics on the right side of the image. The overall mood is serene and contemplative.

SPERRNÄCHTE DES HERZENS

**LOSLASSEN UND DANKBARKEIT:
EIN WORKBOOK FÜR DIE MONATE
DES VERGANGENEN JAHRES**

A decorative gold geometric pattern, resembling a mandala or a complex floral design, is located in the bottom right corner of the image.



DIE MAGIE DER SPERRNÄCHTE

Nutze die Magie der Sperrnächte, um
dein Herz für die Rauh Nächte zu öffnen.

Workbook © by Michaela Lamprecht
michaelalamprecht.at

HERZLICH WILLKOMMEN

Dies hier ist nicht nur ein einfaches Workbook, sondern ein magischer Schlüssel. Ein Schlüssel, der Dir die Türen zu tiefer Transformation und Erneuerung öffnet.

Die Sperrnächte sind Deine Einladung, innezuhalten, auf das vergangene Jahr zu schauen, zu erkennen, anzunehmen und nicht dienliches liebevoll loszulassen. So entsteht Raum für Neues, für Deine wahren Wünsche und dein Herz kann sich schon öffnen, um in den Ruhnächten mehr Impulse zu empfangen.

Mit dieser inneren Vorbereitung wirst Du das neue Jahr mit Freude, Leichtigkeit und der Gewissheit starten, dass Du genau da bist, wo Du sein sollst.

Mach Dich bereit für diese heilige Reise zu Dir selbst.

Die Magie wartet auf dich!



✧ DIE MAGIE DER SPERRNÄCHTE: EINE ZEIT ZUR INNEREN EINKEHR

Bist Du Dir der besonderen Energie der Sperrnächte bewusst?

Während viele die mystischen Rauhnächte kennen, bleiben die Sperrnächte oft im Schatten, dabei bergen sie eine tiefe Weisheit und bieten eine einzigartige Gelegenheit zur Reflexion und Vorbereitung.

Ursprung und Bedeutung

Die Sperrnächte, die 13 Tage vor der Wintersonnenwende beginnen, sind ein Echo aus vorchristlichen Zeiten. Am 8. Dezember, wenn die Dunkelheit am tiefsten ist, empfängt die Erde den ersten zarten Impuls der Sonne. Dieser Moment, in dem die alte Erdgöttin Anna den neuen Lebenskeim in Form ihrer Tochter Maria empfängt, ist ein kraftvolles Symbol für Neubeginn und Erneuerung.

Die heilige Zahl 13

Die Zahl 13, oft als magische Zahl betrachtet, spielt in den Sperrnächten eine zentrale Rolle. Sie repräsentiert die zyklische Mondkraft und erinnert uns daran, dass alles im Leben einem Rhythmus folgt. Während die Rauhnächte uns einen Blick in die Zukunft werfen lassen, laden uns die Sperrnächte ein, innezuhalten und das vergangene Jahr zu ehren.

Deine Reise durch die Sperrnächte

In dieser besonderen Zeit, lade ich Dich ein, Dich auf eine innere Reise zu begeben. Tauche tief in die Erinnerungen des vergangenen Jahres ein. Was hat Dich erfreut? Was hat Dich herausgefordert? Nutze diese Nächte, um Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Vielleicht möchtest Du Deine Gedanken und Gefühle aufschreiben, sie in einer kleinen Zeremonie verbrennen oder einfach in Stille meditieren.

DIE MAGIE DER SPERRNÄCHTE: EIN PFAD ZUR INNEREN EINKEHR

Je nach Tradition und Überlieferung variiert der Beginn der Sperrnächte. Einige Quellen besagen, dass sie bereits mit dem Kathreintag am 25. November einsetzen. Andere legen den Start auf den 1. Dezember, den 1. Adventssonntag, den 8. Dezember (Anna-Tag) oder den 13. Dezember (Lucien-Tag).

Um einen umfassenden Jahresrückblick zu ermöglichen, bietet sich folgende Zeitspanne an:

- 8. auf 9. Dezember – Januar
 - a. auf 10. Dezember – Februar
- ... [und so weiter bis zum 21. Dezember]

Nach diesen intensiven Nächten der Reflexion folgt eine kurze Ruhepause von vier Nächten. Ab dem 24. Dezember, mit dem Beginn der Rauh Nächte, öffnet sich dann ein neues Fenster, in dem Du Monat für Monat das kommende Jahr visualisieren und erträumen kannst. Voller Freude auf das was kommen darf.

Es ist empfehlenswert, sich in den Sperrnächten jeden Abend einen Moment der Stille zu gönnen. Vielleicht möchtest Du einen Spaziergang machen, in Deinem Kalender blättern oder einfach in Ruhe sitzen und die Erinnerungen des jeweiligen Monats aufkommen lassen. Dies kann als Meditation oder kleines Ritual gestaltet werden. Die nächtlichen Träume in dieser Zeit können tiefe Einsichten und Botschaften aus dem Unterbewusstsein bringen, die Hinweise darauf geben, was noch zu klären oder zu verarbeiten ist.

Wenn Du in den Sperrnächten bewusst in Dich gehst, Altes loslässt und Dankbarkeit für das Erlebte empfindest, öffnest Du Dein Herz für Neues. Dieser Prozess der inneren Reinigung und Vorbereitung ermöglicht es Dir, in den Rauh Nächten mit klarerem Blick Dein inneres Licht zu erkennen. So kannst Du tiefer in Deine wahren Wünsche und Sehnsüchte eintauchen und den Grundstein für ein erfülltes kommendes Jahr legen.

WAS DICH AUF DEINER REISE ERWARTET:

Reflexion:

1

Tauche tief in die Stille ein und erinnere Dich mit liebevoller Achtsamkeit an jeden Monat des vergangenen Jahres. Wenn Du die verborgenen Muster Deiner Seele erkennst, wirst Du nicht nur die Umstände und Entscheidungen verstehen, die Deinen Weg geprägt haben, sondern auch die Herausforderungen und Lektionen würdigen, die Dich in Deiner Weisheit und Stärke wachsen ließen.

Verbindung mit dir selbst:

2

In der rasanten Welt von heute verlieren wir manchmal die Verbindung zu unserer wahren Essenz. Dieses Workbook ist eine Einladung, tief in Dich HINEIN-zuhorchen und Deiner inneren Weisheit zu lauschen. Du wirst den Weg zu Deinen tiefsten Sehnsüchten und Bedürfnissen entdecken, was Dich letztlich näher zu Deinem wahren Selbst führt und eine authentische, seelische Verbindung zu Dir selbst ermöglicht.

Bewusstes Loslassen:

3

Wir alle tragen Lasten mit uns, die verhindern, dass wir unser volles Potenzial entfalten. Erkenne durch die Journaling Fragen welche Gedanken, Gefühle oder Beziehungen Dich zurückhalten. Werde Dir dessen bewusst, nimm es an und fühle es tief. Dadurch kann sich Deine Energie wandeln und frei fließen.

WAS DICH AUF DEINER REISE ERWARTET:

Stärkung deines Selbstvertrauens:

4

Selbstzweifel können unsere Seele beschatten. Doch Du wirst eingeladen, das Licht in Dir wiederzuentdecken. Rufe all die besonderen Momente und Triumphe des vergangenen Jahres ins Bewusstsein. Indem Du Deine Fortschritte feierst und Deine inneren Stärken würdigst, legst Du den Grundstein für eine tiefe Selbstliebe, Anerkennung und ein unerschütterliches Selbstvertrauen.

Optimale Vorbereitung auf die Rauh Nächte:

5

Die Sperrnächte sind nicht nur eine Zeit des Abschlusses und des Loslassens, sondern auch eine ideale Vorbereitung auf die mystischen und kraftvollen Rauh Nächte. Dieses Workbook hilft Dir, die Energie und Weisheit, die Du während der Sperrnächte gesammelt hast, gezielt in die Rauh Nächte zu übertragen. Dadurch wird die transformative Kraft dieser besonderen Zeit verstärkt, Deine Visionen und Träume für das kommende Jahr werden klarer, und Du wirst Deine Intentionen mit noch mehr Energie und Klarheit setzen können.

Ich habe Dir hier eine kleine Geschichte mitgebracht: "Laras Herzensreise". Sie soll Dich inspirieren und Dir zeigen, warum es so wichtig ist, sich regelmäßig Zeit zum Reflektieren und Loslassen zu nehmen. Dafür eignen sich natürlich die Sperrnächte hervorragend und man ist in den Rauh Nächten bereits gut vorbereitet.

LARAS HERZENREISE

In einem verschlafenen Dorf, versteckt zwischen verschneiten Berggipfeln, lebte Lara. Lara war dafür bekannt, anderen tief in die Herzen zu blicken. Doch hinter ihrem klaren Blick verbarg sie ein tiefes Geheimnis: Ihr eigenes Herz war in einem feinen, schimmernden Käfig gefangen.

Dieser Käfig hatte sich im Laufe der Zeit gebildet, jedes Mal, wenn sie eine Wunde, einen Schmerz oder einen unerfüllten Traum in sich aufnahm und verbarg. Doch Lara besaß eine besondere Fähigkeit. Sie wusste, wie man die Verletzungen erkennt, sie annimmt, tief fühlt und schließlich loslässt.

Während der Sperrnächte begab sich Lara auf eine innere Reise. Sie betrachtete jeden Teil ihres Herzens, jeden Schmerz und jede Sehnsucht. Für jede erkannte Wunde, jeden Schmerz, den sie annahm und fühlte, löste sich ein Glied des Käfigs. Als die magischen Rauh-nächte anbrachen, jene besonderen Nächte des Übergangs und der Erneuerung, hatte Lara den Käfig um ihr Herz fast vollständig gelöst.

In dieser Zeit ließ sie bewusst alles Alte und Belastende ziehen, schaffte Raum für Neues und öffnete sich für die unbegrenzten Möglichkeiten des kommenden Jahres.

Mit einem Herzen, das frei von den Fesseln der Vergangenheit war, konnte Lara das Neue Jahr in seiner vollen Pracht empfangen. Ihr Herz pulsierte mit einer nie dagewesenen Kraft und Reinheit.



Die Dorfbewohner, die Zeugen von Laras Verwandlung wurden, erkannten die Macht der Heilung und Erneuerung. Ihre Geschichte wurde zu einem Leuchtfieber der Hoffnung und des Wandels, erinnerte an die Bedeutung des Erkennens, des Annehmens, des Fühlens und schließlich des Loslassens, um Platz für Neues zu schaffen.

NUTZE DIE SPERRNÄCHTE

Laras Reise ist ein Spiegelbild dessen, was in uns allen ruht. Sie erinnert uns daran, dass Transformation und Erneuerung nicht nur möglich sind, sondern auch notwendig, um in Harmonie mit unserem wahren Selbst zu leben. Wie Lara sind auch wir oft gefangen in den Käfigen unserer eigenen Ängste, Unsicherheiten und alten Wunden. Doch die Sperrnächte sind eine heilige Zeit, in der wir diese Fesseln erkennen und schließlich loslassen können.

In der Stille und Ruhe der Sperrnächte hast Du die Möglichkeit, Dich vom Trubel des Alltags zurückzuziehen und einen heiligen Raum der Reflexion zu betreten. Diese Zeit des Rückzugs ermöglicht es Dir, Dich wirklich darauf zu konzentrieren, was in Deinem Leben funktioniert und was nicht.

Es ist nicht nur eine Gelegenheit, Dich innerlich zu fragen, sondern auch im Äußeren anzufangen loszulassen. Die Wohnumgebung spielt eine entscheidende Rolle dabei, sich frei zu machen und Altes hinter sich zu lassen. Überlege, was in Deinem Zuhause nicht mehr zu Dir passt und was Du verändern möchtest.

Welche Lasten möchte ich nicht mehr tragen?

Welche Träume habe ich noch nicht verwirklicht? (doch da geht es dann auch in den Rauh Nächten tiefer)

Was hält mich zurück?

Indem Du Dir diese Zeit nimmst, um wirklich tief zu reflektieren und Dich mit Deinem inneren Selbst zu verbinden, schaffst Du den notwendigen Raum, um die Dinge loszulassen, die nicht länger zu Deinem höchsten Wohl und dem der ganzen Welt dienen. Dies ist der erste und wichtigste Schritt, um Dein Herz zu öffnen und bereit zu sein, all das Wunderbare zu empfangen, das das Universum für Dich bereithält.

NUTZE DIE SPERRNÄCHTE

Bevor Du jedoch in die einzelnen Tage der Sperrnächte eintauchst, ist es wichtig, Dich angemessen vorzubereiten. Nimm Dir die Zeit, Dich in einen ruhigen Raum zurückzuziehen, vielleicht mit einer Kerze oder ruhiger Musik, und beginne, die Fragen zur Vorbereitung in diesem Workbook zu beantworten.

Danach findest Du die täglichen Fragen. Diese Fragen sind darauf ausgelegt, Dir zu helfen, tief in Dein Innerstes zu blicken, Altes zu erkennen und loszulassen und somit einen klaren Weg für die Sperrnächte und darüber hinaus zu ebneten.

Je mehr Du Dich auf diesen Prozess einlässt und die tiefe Reflexion zulässt, desto kraftvoller wird Deine Erfahrung während der Sperr- und Rauhnächte sein. Du wirst Dich erneuert, belebt und bereit fühlen, das kommende Jahr mit einem offenen Herzen und einem klaren Geist zu begrüßen.

Lass Laras Geschichte Dich inspirieren und erinnere Dich daran: Wenn Du den Mut hast, Dich Deinem wahren Selbst zu stellen, Dich vorzubereiten und Dich zu reflektieren, dann kann das kommende Jahr eines der besten Deines Lebens werden.

*Ich wünsche Dir eine wundervolle Vorbereitungszeit
für die Rauhnächte.*



Herzlichst Michaela

VORBEREITUNG

*In der Stille des Moments
findest Du den Raum, um tief in Dich hineinzutauchen.*

Nimm Dir einen Moment, um innezuhalten und über **den idealen Ort und die perfekte Zeit** für Deine persönliche Vorbereitung **nachzudenken**. Plane täglich eine kurze Reise nur für Dich – sie kann so kurz wie **10-15 Minuten** sein, aber wenn Du viele Impulse spürst, kann sie sich auch ausdehnen. **Überlege, wo Du diese besonderen Momente für Dich selbst verbringen möchtest**. Für alle, die die Natur lieben, könnte es eine Bank im Grünen sein, neben einem plätschernden Fluss, oder vielleicht ein gemütliches Café, in dem Du Dich geborgen und ungestört fühlst.

Zu Hause kannst Du Dir ebenfalls einen besonderen **Platz** suchen, an dem Du **Dich zurückziehen und Dein Ritual in Ruhe ausführen kannst**. Zünde Kerzen an, die das Licht Deiner Seele widerspiegeln. Lass Dich von Ritualwerkzeugen begleiten, die Dir am Herzen liegen: sei es ein besonderer Kristall, Räucherwerk, das den Raum mit heilenden Schwingungen erfüllt, ätherische Öle, die Deine Sinne berühren und harmonisieren, oder Dinge aus der Natur, die Dein Herz berühren. Eine Feder, die Du auf einem Spaziergang gefunden hast, ein Stein aus einem klaren Bach – alles, was Dich in eine tiefe Ritualstimmung versetzt und Deine Seele berührt.

In Deiner Mitte, bereit für die Reise, halte eine **feuerfeste Schale** bereit. Denn während dieser heiligen Zeit wirst Du angeleitet, all das loszulassen, was nicht länger zu Dir gehört. Alles, was in Dir aufsteigt und Du bereit bist loszulassen, schreibst Du auf einen leeren Zettel. Mit Dankbarkeit und Liebe verbrennst Du diesen **Zettel**, lässt los und machst Platz für Neues.

Bereite Dich vor, nimm dein **Journal**, öffne Dein Herz und lass Dich von dieser heiligen Praxis leiten. Es ist Deine Zeit, Dich selbst zu ehren und Deinen inneren Raum zu klären.

VORBEREITUNG

Auf den nächsten Seiten findest Du für jeden Tag spezielle **Journaling-Fragen**, die Dich zu dem **jeweiligen Monat des vergangenen Jahres zurückführen**. Diese Fragen sind darauf ausgelegt, Dir zu helfen, zu **erkennen**, zu **feiern** und **loszulassen**. Durch das Reflektieren wirst Du feststellen, was in Deinem Leben jetzt noch seinen Platz hat und was gehen darf. Es geht darum, das **zu würdigen, worauf Du stolz bist, und das zu feiern, was Du erreicht hast**.

Am **Ende jedes Monats** findest du einen **Bereich**, wo Du einen **Wunsch notieren** kannst, der sich vielleicht an diesem Tag auftut. Das wäre dann bereits Dein erster Wunsch für die **13-Wünsche Zeremonie in den Rauhächten**.

Nimm Dir die Zeit, die Antworten **OHNE BEWERTUNG** durchzulesen und tief in Dich hineinzufühlen.

Was darf bleiben?

Was hat seine Zeit gehabt und darf jetzt in Liebe gehen?

Schreibe all die Dinge, die Du loslassen möchtest, auf einen kleinen Zettel. **Glaubenssätze, die nicht länger dienlich sind**, kannst Du auf einem zweiten Zettel **ins Positive umschreiben** oder direkt den positivem, umformulierten Text in Deinem Journal festhalten.

Wenn Du bereit bist, nimm den **Zettel mit den Dingen, die Du loslassen möchtest, und verbrenne ihn rituell**. Durch diese bewusste Intention setzt Du ein **kraftvolles Zeichen**, und das, was Du loslässt, kann sich auflösen.

Solltest Du **während dieses Prozesses Spannungen in Deinem Körper verspüren**, lege Deine Hände auf diesen Bereich. **Atme tief zu diesem Körperteil und wiederhole: "Ich bin dankbar für die Erfahrung und lasse sie in Liebe ziehen."** Mach das so lange, bis Du eine Entspannung in diesem Bereich spürst. Es ist ein **heilendes Ritual**, das Dich befreit und Dir erlaubt, mit neuer **Energie und Klarheit** voranzukommen.

13-WÜNSCHE RITUAL

Am Ende dieses Workbooks findest Du zwei Seiten, die Du für Dich verwenden kannst, um **Deine 13 Wünsche zu notieren**. Einfach ausdrucken, beschriften und ausschneiden. Diese Zettel dienen als Gefäße für Deine **tiefsten Sehnsüchte und Hoffnungen für das kommende Jahr**. Es ist ideal, diese Wunschzettel vor dem 25. Dezember zu schreiben, am besten am 21. oder 24. Dezember. Du kannst jetzt **während der Sperrnächte** bereits **täglich Notizen machen oder bereits einen Wunsch notieren**.

Formuliere Deine Wünsche positiv und klar. Frage Dich:

Was lässt mein Herz höher schlagen?

Welcher Wunsch würde Licht in mein Leben bringen?

Welche Sehnsucht ruft aus der Tiefe meiner Seele?

Die Übergabe an das Feuer: Mit Beginn der ersten Rauhnacht am 25. Dezember **entnimmst Du jeden Abend einen Zettel und übergibst ihn dem Feuer**. Dies sollte, wenn möglich, draußen in der Natur geschehen, wobei Du stets auf Sicherheit achten solltest. Ohne den Zettel erneut zu öffnen, verbrenne ihn und beobachte, wie das Feuer Deinen Wunsch in Rauch und Asche verwandelt. Lass Deine Gedanken und Gefühle frei fließen und spüre die Verbindung zwischen Himmel und Erde. In meinem Buch "**Rauh Nächte - eine magische Reise zu Dir selbst**" findest Du noch **eine weitere Möglichkeit, mit diesem Ritual zu verfahren**.

Die Verbindung von Himmel und Erde: Mit dem Aufsteigen des Rauches sendest Du Deine Wünsche ins Universum, während die Asche, die zurückbleibt, die Erde nährt. In dieser heiligen Verbindung zwischen Himmel und Erde liegt die Magie, die Deine Wünsche Wirklichkeit werden lässt.

Der **13. Herzenswunsch**: Nachdem die letzte Rauhnacht am 6. Januar verstrichen ist, bleibt ein Zettel übrig. Dieser besondere Wunsch, **den Du nun enthüllen darfst**, ist **Dein persönlicher Auftrag für das kommende Jahr**. Er erinnert Dich daran, dass während das Universum seine Magie wirkt, auch Du eine aktive Rolle in der Verwirklichung Deiner Träume spielst.

WUNDERVOLLE RITUALE FÜR DIESE ZEIT:

Räuchern und Feuerrituale

In der dunkelsten Zeit des Jahres sind Feuerrituale ein leuchtendes Symbol, das Licht in unsere Herzen bringt. Stell Dir vor, wie Du jeden Abend eine Kerze anzündest und ihr sanftes Licht die Dunkelheit vertreibt.

Das **Räuchern ist eine alte Tradition, die uns hilft, loszulassen** und uns von alten Energien zu befreien. In den Sperrnächten kannst Du diese Praxis nutzen, um Deinen Raum und Deine Seele zu reinigen oder natürlich auch aufzubauen, zu stärken und vieles mehr, je nach Mischung. Lass im Rauch alles aufsteigen, was Du nicht mehr brauchst.

Du kannst einfaches Räucherwerk, **weißen Salbei** oder **Palo Santo** verwenden. Aber wenn Du nach einer **besonderen Mischung** suchst, ist die "**Rauhnächte Räucherbox Soulwhispers**" eine fantastische Möglichkeit. Dort findest Du sowohl fertige Räuchermischungen für die Rauhnächte als auch einzelne Räucherwerke, die speziell für diese magische Zeit ausgewählt wurden. Du findest es auf myhappysoul.at oder über diesen QR-Code. Natürlich kannst du auch bei deinem Lieblingsladen fündig werden.



Nutze, was für Dich am besten passt, und lass die Magie der Sperrnächte in Dein Leben fließen.

Das Feuerritual

Die Magie der **Feuerkraft** hilft Dir, alles, was nicht mehr zu Dir gehört, zu **transformieren und auflösen**. Du kannst all die nicht dienlichen Dinge auf Zettel schreiben und **dem Feuer übergeben**. Natürlich ist dies **auch mental möglich**.

WUNDERVOLLE RITUALE FÜR DIESE ZEIT:

Verzeihen und Vergeben

Ein weiteres Ritual, das Du in den Sperrnächten praktizieren kannst, ist das bewusste Loslassen mithilfe des hawaiianischen Ho'oponopono. Das Ho'oponopono basiert auf vier kraftvollen Sätzen, die in dieser Reihenfolge gesprochen werden:

- **Es tut mir leid.**
- **Bitte verzeih mir.**
- **Ich danke Dir.**
- **Ich liebe Dich.**

Diese Sätze helfen Dir, **Verantwortung für Deine eigenen Gedanken, Worte und Taten zu übernehmen und gleichzeitig Vergebung und Liebe zu senden.**

Nachdem Du Dich mit dem Ho'oponopono auseinandergesetzt hast, schreibe alle Dinge, Personen oder Situationen, denen Du verzeihen und vergeben möchtest, auf ein Blatt Papier.

Wenn Du bereit bist, falte das Papier und **übergib es dem Feuer**. Beobachte, wie die Flammen alles **transformieren und in Asche verwandeln**.

Die **entstandene Asche** kannst Du dann **dem Wasser übergeben**, um den Prozess des Loslassens und der Reinigung zu vervollständigen. Das Wasser trägt die Asche und somit auch Deine alten Lasten fort, sodass Du befreit und erneuert in die kommenden Tage gehen kannst.

JANUAR REFLEXION

Der Jänner, geprägt von der Stille des Winters, war ein Monat des Neuanfangs und der inneren Einkehr. In der Dunkelheit des Winters, ähnlich den mystischen Rauhnächten, keimten neue Hoffnungen und Träume, bereit, im kommenden Frühling ans Licht zu treten. Es war der erste Monat nach den Rauhnächten und noch ganz fein, voller Neubeginn Gedanken. Wie lief der Jänner für Dich?

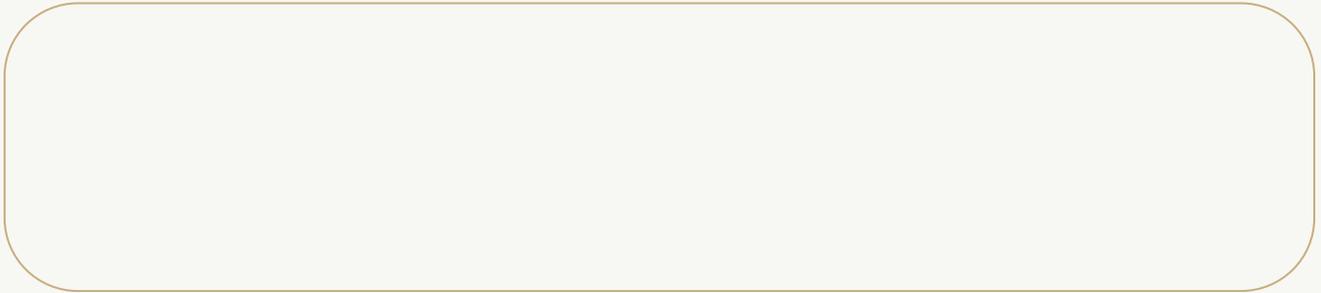
WELCHEN
NEUANFANG ODER
WELCHE
NEUAUSRICHTUNG
HABE ICH IM
JANUAR ERLEBT?
GAB ES ETWAS, DAS
MICH GEHEMMT
HAT BEI DER
UMSETZUNG?

WIE HABE ICH DAS
NEUE JAHR
BEGRÜSST UND
WELCHE
INTENTIONEN
UND VISIONEN
HATTE ICH?

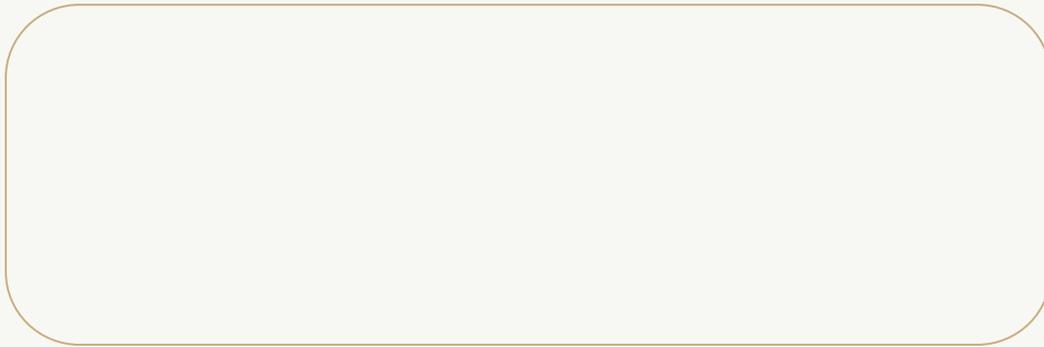
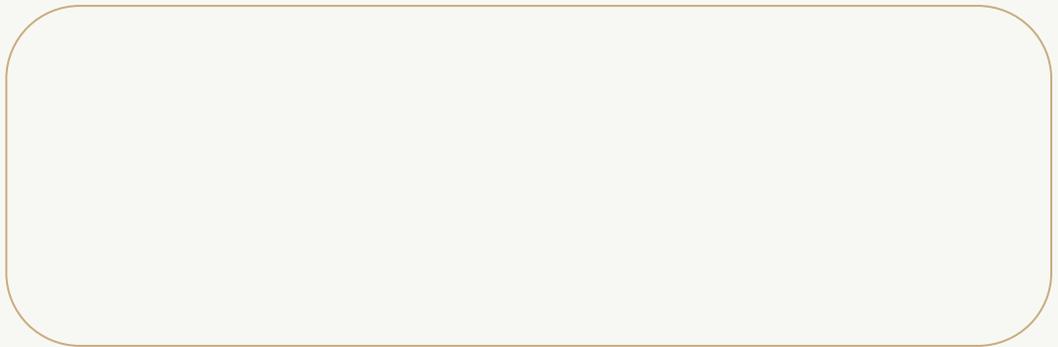


JANUAR

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:



WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...



"ICH SPÜRE MEINE FESTEN WÜRZELN, WÜRDIGE DIE STILLEN TRÄUME UND LASSE LOS, WAS NICHT MEHR DIENT."

WAS AUS
DEM
JANUAR
MÖCHTE
ICH HINTER
MIR
LASSEN?

WELCHE
ABSICHTEN ODER
HOFFNUNGEN
AUS DEM
JAHRESBEGINN
HABE ICH NICHT
ERFÜLLT?

Mein erster Wunsch für das Wünsche Ritual:



FEBRUAR REFLEXION

Der Februar steht symbolisch für das sanfte Erwachen der Natur und die tiefe Verbindung zum höheren Selbst. In diesem Monat, geprägt von den ersten Anzeichen des Erwachens in der Natur, spiegelt sich die innere Reise wider, auf der man sich immer stärker mit der inneren Weisheit und dem Frieden verbindet. In den Rauh Nächten steht der Februar für die Verbindung zum Higher Self - wie hast du den Februar erlebt?

WELCHE
BESONDEREN
MOMENTE ODER
ERFAHRUNGEN IM
FEBRUAR HABEN
MIR GEZEIGT, DASS
ICH AUF DEM
RICHTIGEN WEG
BIN?

GAB ES SITUATIONEN
ODER GEDANKEN IM
FEBRUAR, DIE ICH
NUN LOSLASSEN
MÖCHTE, UM FREIER
UND LEICHTER
VORANZUKOMMEN?

FEBRUAR

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:

Empty rounded rectangular box for writing important events in the month.

WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?

Empty rounded rectangular box for writing about the biggest challenges.

Empty rounded rectangular box for writing about what was learned.

WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...

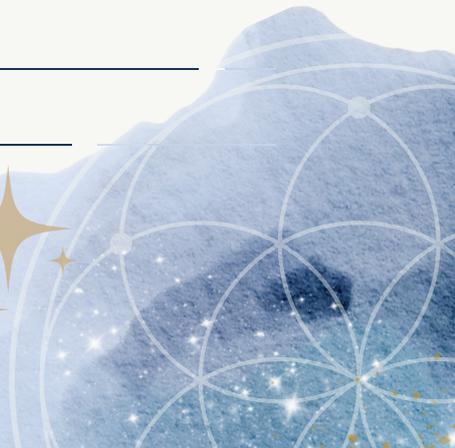
Large empty rounded rectangular box for writing gratitude.

"MIT JEDEM ZURÜCKLIEGENDEN FEBRUAR FINDE ICH
TIEFEREN FRIEDEN UND STÄRKERE VERBINDUNG ZU
MEINEM HÖHEREN SELBST. "

WELCHE
LEKTIONEN ODER
ERKENNTNISSE
HABE ICH IM
FEBRUAR
GEWONNEN, DIE
MEINE
VERBINDUNG ZU
MEINEM
HÖHEREN SELBST
STÄRKEN?

WAS HABE ICH IM
FEBRUAR
ERKANNT, DAS ICH
TRANSFORMIEREN
MÖCHTE, UM
NÄHER BEI MIR ZU
SEIN?

Mein zweiter Wunsch für das Wünsche Ritual:



MÄRZ REFLEXION

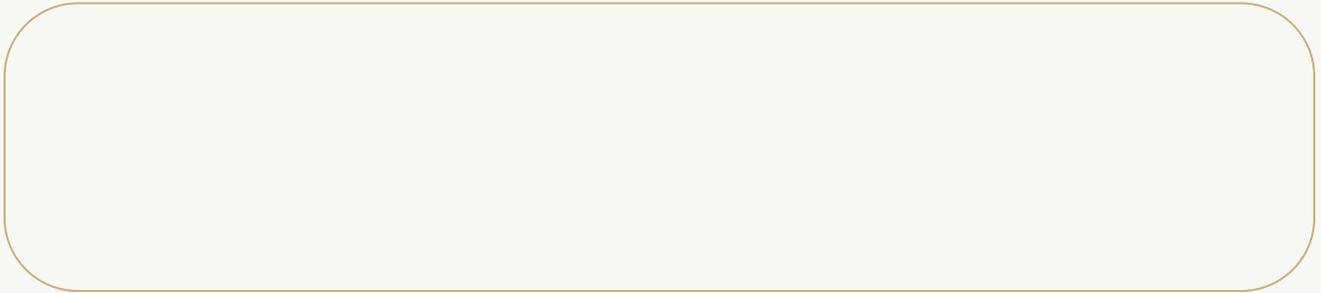
Der März, geprägt vom Beginn des Frühlings, steht symbolisch für die Herzöffnung und das Erlühen neuer Möglichkeiten. Während die Natur sich in ihrer vollen Pracht zeigt und neues Leben sprießt, öffnen wir unser Herz für die Liebe und die Schönheit um uns herum. Es ist eine Zeit des Neubeginns, in der wir uns darauf konzentrieren, was im vergangenen Monat nicht so gut gelaufen ist, und stolz auf das sein können, was wir erreicht haben. Wie war Dein März?

WELCHE
VERÄNDERUNGEN
ODER ÜBERGÄNGE
HABE ICH IM MÄRZ
WAHRGENOMMEN?

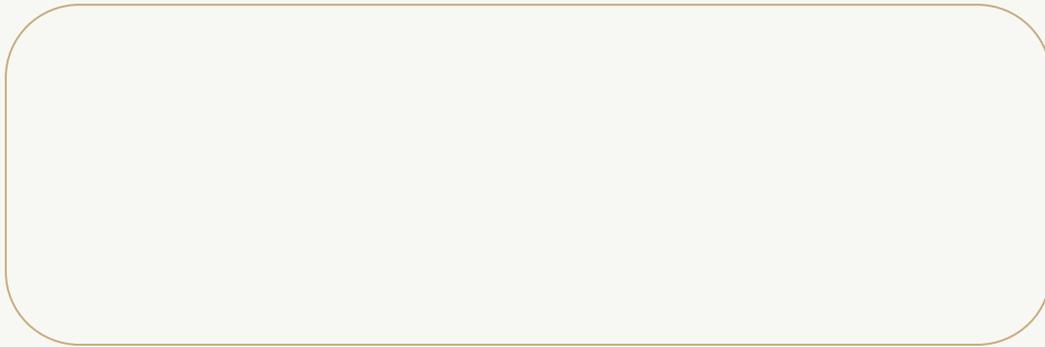
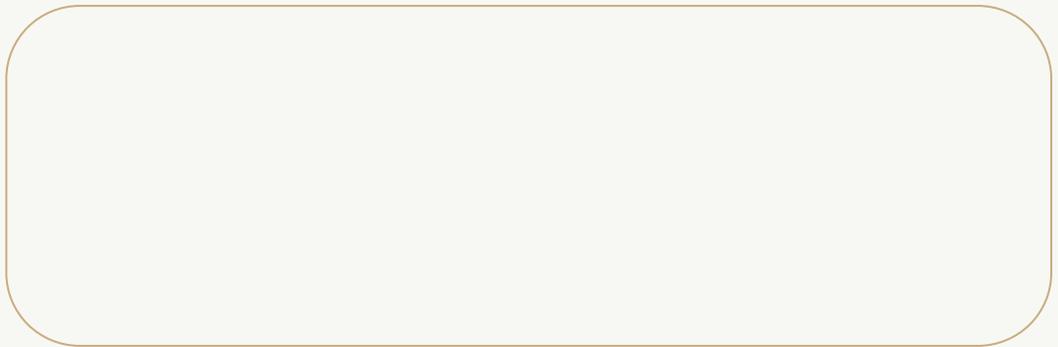
WELCHE ALTEN
MUSTER ODER
GEDANKEN AUS DEM
MÄRZ MÖCHTE ICH
LOSLASSEN, UM MEIN
HERZ FREIER ZU
MACHEN?

MÄRZ

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:



WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...



"ICH EHRE UND AKZEPTIERE MEINE ERFAHRUNGEN AUS DEM MÄRZ, ÖFFNE MEIN HERZ FÜR DIE LEKTIONEN UND LASSE LOS, WAS NICHT LÄNGER DIENT, UM MIT LIEBE UND KLARHEIT IN DIE ZUKUNFT ZU SCHREITEN."

WELCHES VORHABEN ODER WELCHER PLAN AUS DEM MÄRZ IST NICHT IN ERFÜLLUNG GEGANGEN? WILL ICH DAS LOSLASSEN ODER IN DIE RAUHNÄCHTE MITNEHMEN?

WAS HAT DEN ÜBERGANG ZUM FRÜHLING UND ZUM WACHSTUM MÖGLICHERWEISE BEHINDERT?

Mein dritter Wunsch für das Wünsche Ritual:



APRIL REFLEXION

Der April, oft als Monat des Wandels betrachtet, symbolisiert Auflösung und Transformation. Während die Natur sich stetig verändert und sich auf den vollen Frühling vorbereitet, sind auch wir eingeladen, uns zu wandeln und Altes loszulassen. Es ist eine Zeit, in der wir uns von dem befreien, was uns nicht mehr dient, und uns für neue Möglichkeiten und Wachstum öffnen.

WAS IM APRIL HAT MIR
NEUE PERSPEKTIVEN
ODER WACHSTUM
GEBRACHT? WAS DARF
AUS DEM APRIL NUN
VERABSCHIEDET
WERDEN?

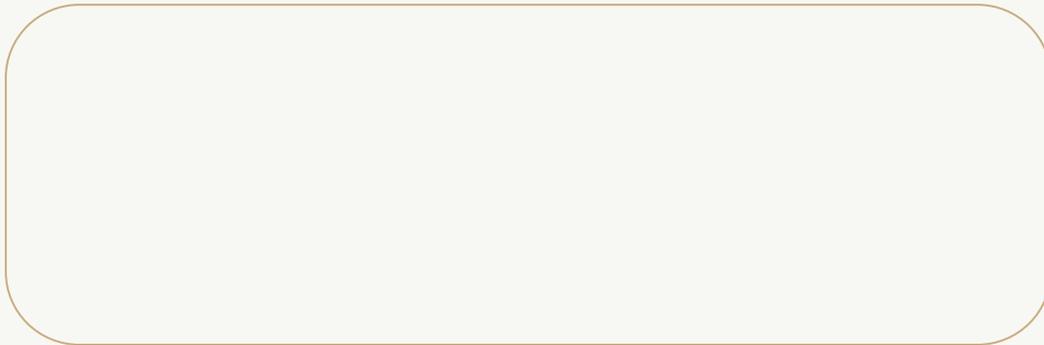
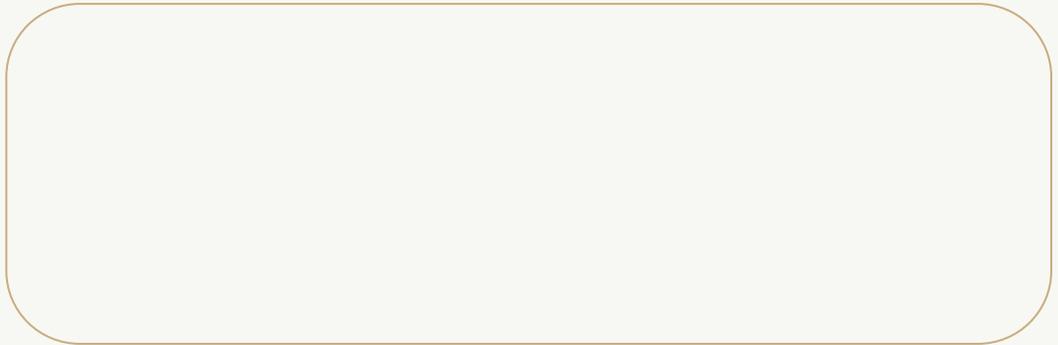
WELCHE ALTEN
GEWOHNHEITEN ODER
GEDANKEN MÖCHTE
ICH AUS DEM APRIL
AUFLÖSEN?

APRIL

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:

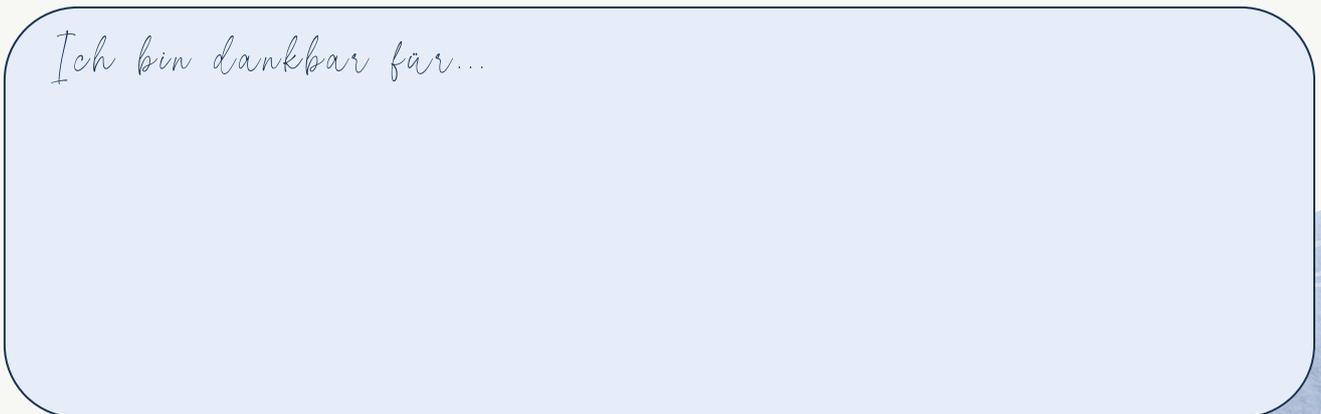


WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



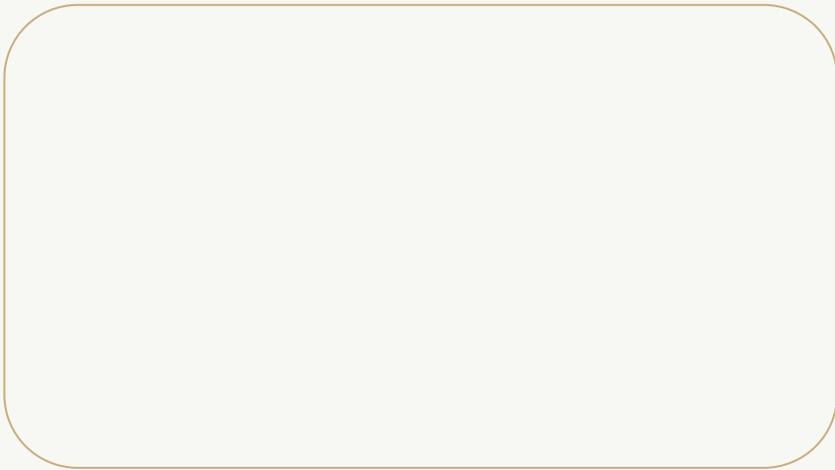
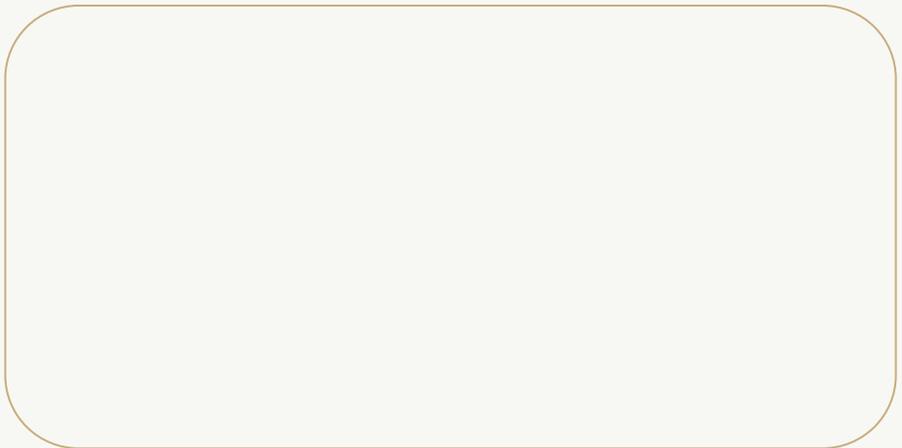
WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...



"ICH LASSE DEN APRIL HINTER MIR, EHRE DIE TRANSFORMATIONEN, DIE ICH DURCHLAUFEN HABE, UND ÖFFNE MICH FÜR DAS NEUE, DAS VOR MIR LIEGT."

GAB ES IM APRIL ENTtäUSCHUNGEN, DIE ICH NUN ENDGÜLTIG LOSLASSEN SOLLTE?



WAS IM APRIL HAT MICH HERAUSGEFORDERT UND ZUR TRANSFORMATION ANGEREGT?

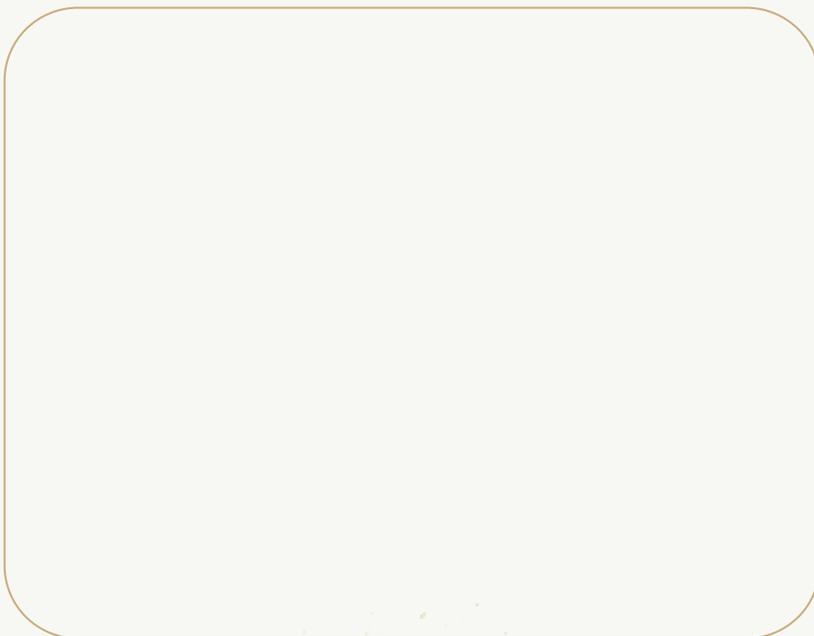
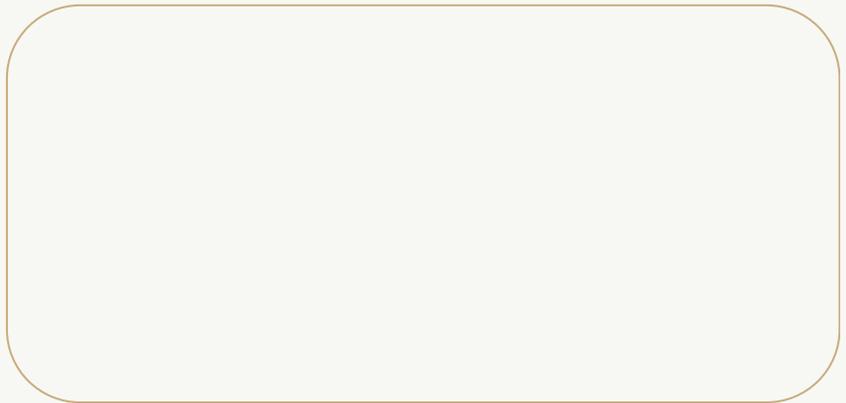
Mein vierter Wunsch für das Wünsche Ritual:



MAI REFLEXION

Der Mai, ein Monat, in dem die Natur in voller Blüte steht und alles um uns herum zu leben scheint, symbolisiert Freundschaft und Selbstliebe. Während die Bäume und Blumen in ihrer vollen Pracht erstrahlen und die Tage länger und wärmer werden, sind wir dazu eingeladen, die Beziehungen zu pflegen, die uns am Herzen liegen, und uns selbst mit derselben Zuneigung und Wertschätzung zu behandeln. Es ist eine Zeit der Verbindung, sowohl mit anderen als auch mit unserem innersten Selbst, und der Erinnerung daran, dass wahre Schönheit und Stärke von innen kommen.

WO VERURTEILE ICH
MICH NOCH SELBST
ODER HALTE
NEGATIVEN
SELFTALK?

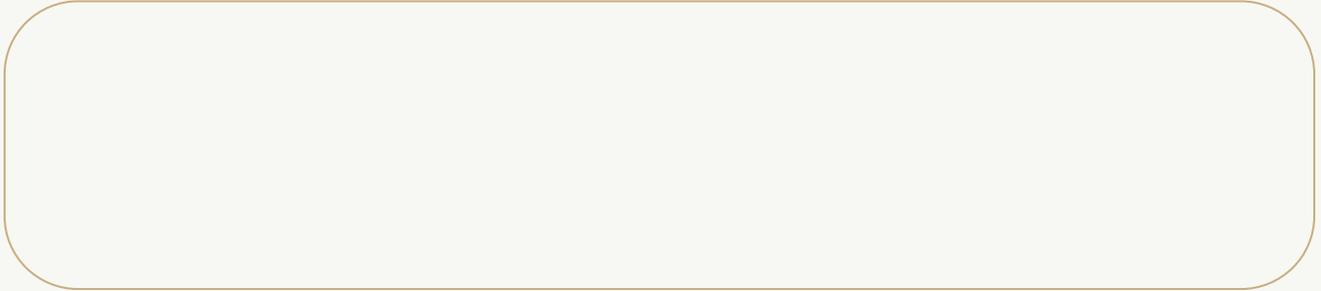


WIE KANN ICH MIR
JEDEN TAG EIN BISSCHEN
MEHR LIEBE UND MITGEFÜHL
SCHENKEN?
SCHREIBE
3 DINGE AUF, WOMIT DU
DIR SELBST MEHR
LIEBE UND MITGEFÜHL
SCHENKEN KANNST.

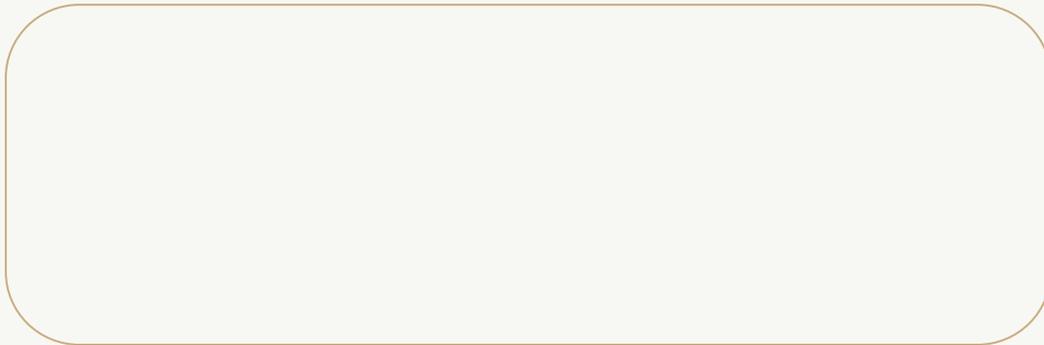
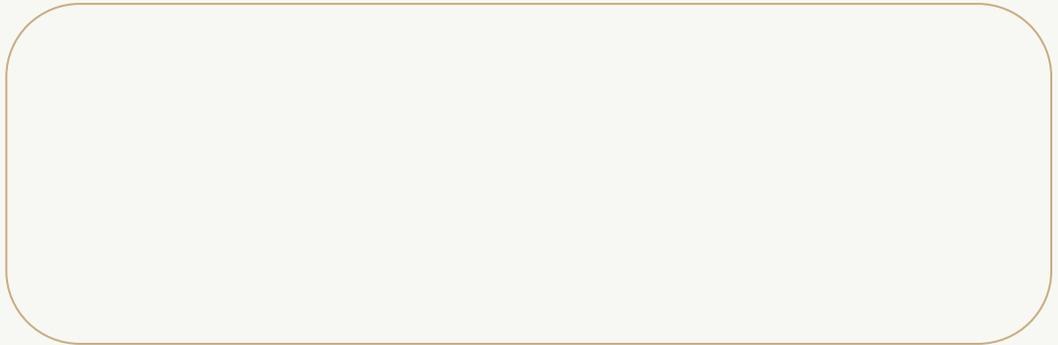


MAI

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:



WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



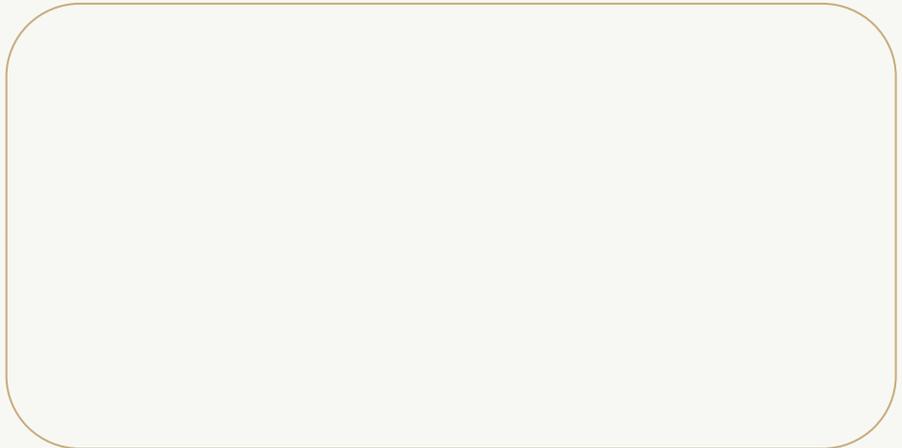
WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...

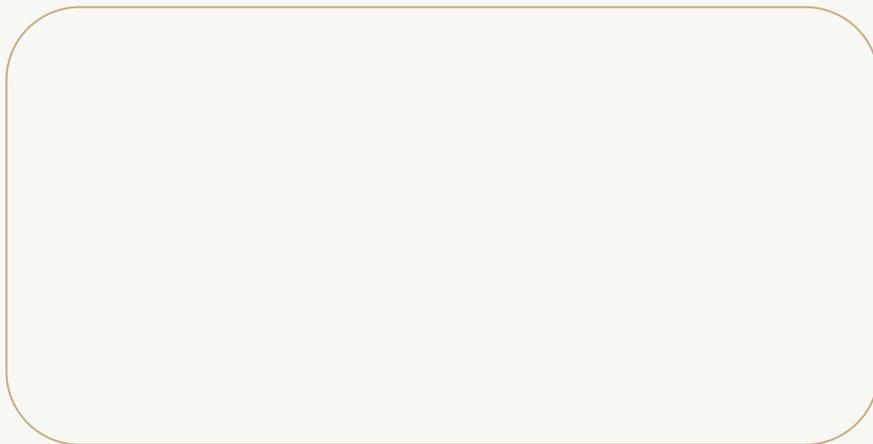


ICH UMARME DIE SELBSTLIEBE UND FREUNDSCHAFT.

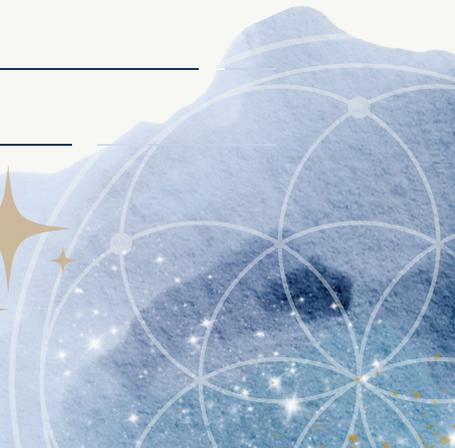
WIE HABE ICH IM MAI SELBSTLIEBE PRAKTIZIERT UND WO HABE ICH MICH SELBST VIELLEICHT VERNACHLÄSSIGT?



WELCHE SITUATIONEN IM MAI HABEN MIR GEZEIGT, WO ICH NOCH VERGEBUNG UND LOSLASSEN ÜBEN DARF?



Mein fünfter Wunsch für das Wünsche Ritual:



JUNI REFLEXION

Der Juni markiert die Wende des Jahres, eine Zeit, in der das Licht seinen Höhepunkt erreicht und die Tage am längsten sind. In der Natur spüren wir eine Fülle von Leben und Energie. Gleichzeitig ist es ein Moment des Innehaltens, um das bisher Erreichte zu würdigen und sich auf die zweite Jahreshälfte vorzubereiten. Der Juni erinnert uns daran, dass in jedem Ende auch ein neuer Anfang liegt und dass Veränderung die einzige Konstante ist.

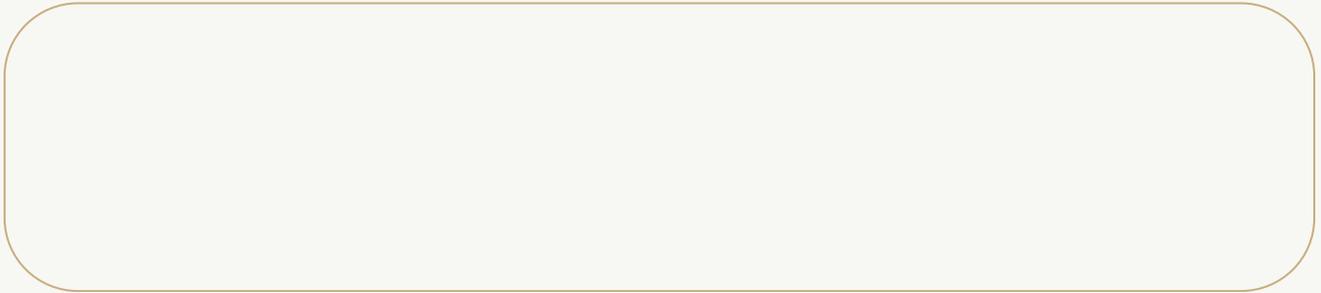
WELCHE
WENDEPUNKTE ODER
BEDEUTENDEN
VERÄNDERUNGEN
HABE ICH IM JUNI
ERLEBT?

WIE HABE ICH IM JUNI
DIE FÜLLE UND
ENERGIE DER NATUR
IN MEINEM EIGENEN
LEBEN GESPÜRT?

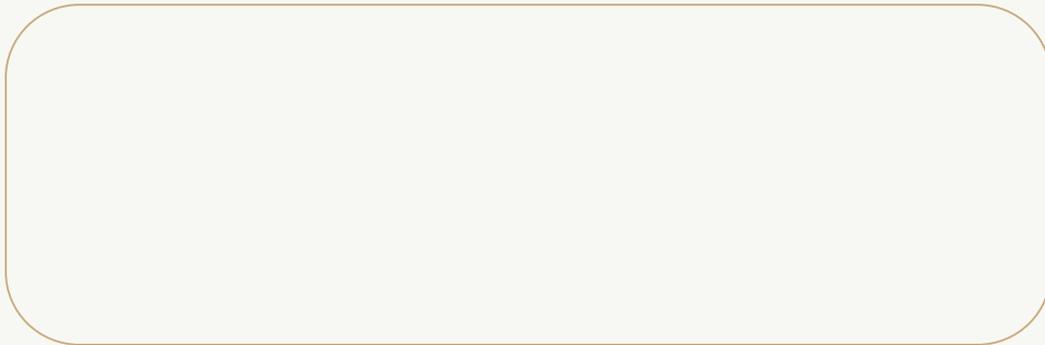
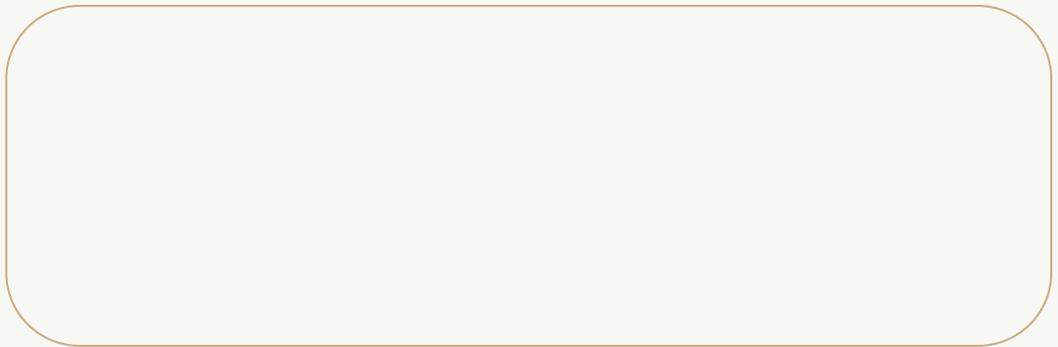


JUNI

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:



WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...

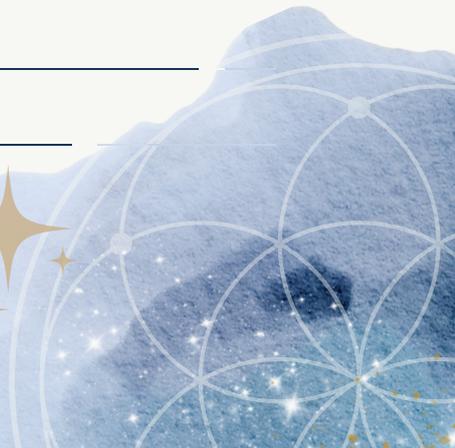


ICH SCHÄTZE DIE LEKTIONEN DES JUNIS UND
ÖFFNE MICH FÜR DIE VERÄNDERUNGEN
UND NEUANFÄNGE, DIE VOR MIR LIEGEN.

WAS HAT MICH IM
JUNI
MÖGLICHERWEISE
DARAN GEHINDERT,
DIE FÜLLE DES
SOMMERS ZU
GENIESSEN?

GAB ES UNERFÜLLTE
TRÄUME ODER
WÜNSCHE? WELCHE
GEFÜHLE WECKT DAS
IN MIR? WAS DARF ICH
LOSLASSEN?

Mein sechster Wunsch für das Wünsche Ritual:



VERGEBUNGSRITUAL

HO'OPONOPONO

Es tut mir leid.
Bitte verzeih mir.
Ich danke Dir.
Ich liebe Dich.

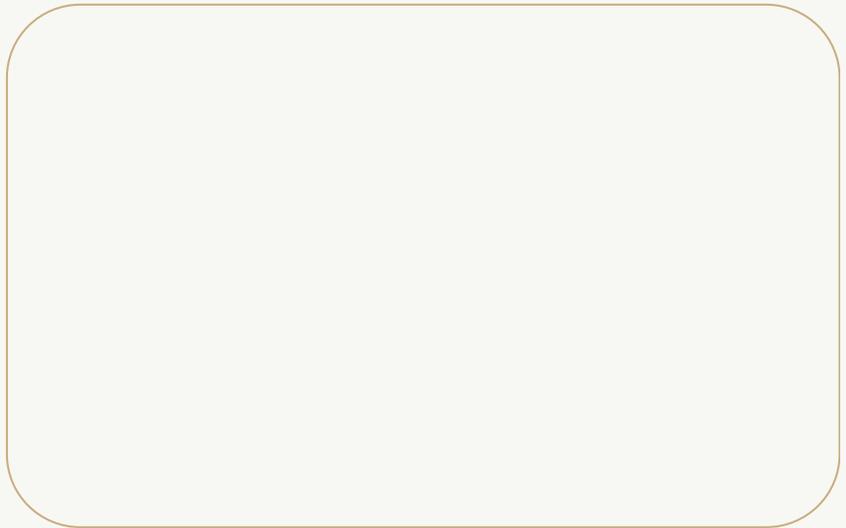
Erstelle eine Vergebungsliste:
Den folgenden Dingen,
Menschen, Situationen und
Ereignissen möchte ich in
diesem Jahr noch vergeben,
damit ich frei von Ärger bin.



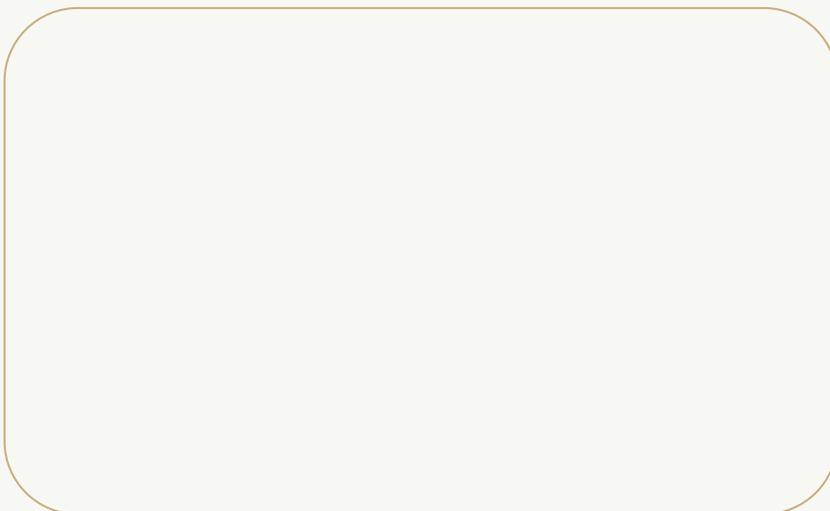
JULI REFLEXION

Der Juli, inmitten des Sommers, ist eine Zeit der Klarheit und Ausrichtung. Die Natur blüht in voller Pracht, und wir spüren eine Energie der Erneuerung. Dieser Monat ruft uns dazu auf, innezuhalten und unseren Fokus zu schärfen. Es ist der Moment, um unsere Ziele zu reflektieren und uns auf das Wesentliche auszurichten. Der Juli ermutigt uns, mit Entschlossenheit und einem klaren Herzen voranzuschreiten.

WELCHE HINDERNISSE
ODER BLOCKADEN
HABE ICH IM JULI
WAHRGENOMMEN, DIE
MICH VON MEINEN
ZIELEN ABGEHALTEN
HABEN?

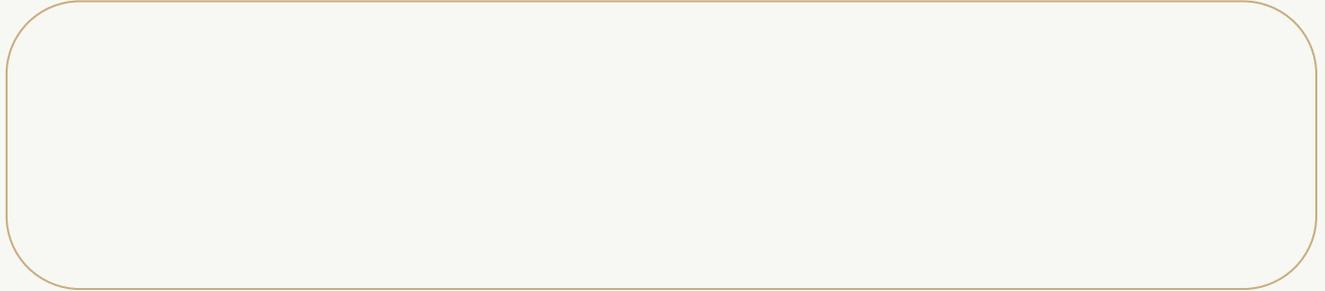


WAS IN MEINEM JULI-
ERLEBNIS DARF ICH
LIEBEVOLL LOSLASSEN,
UM FREIER
VORANZUSCHREITEN?

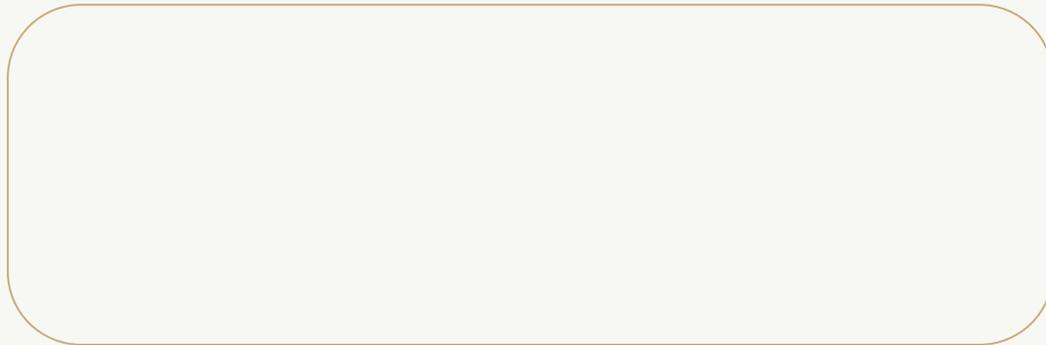
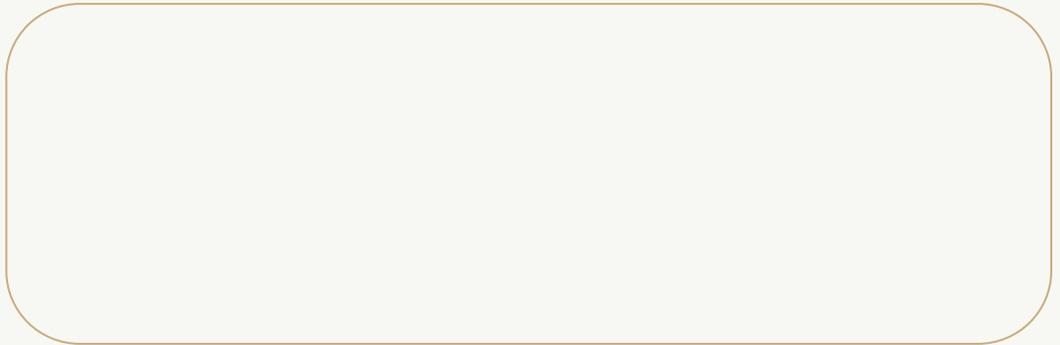


JULI

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:

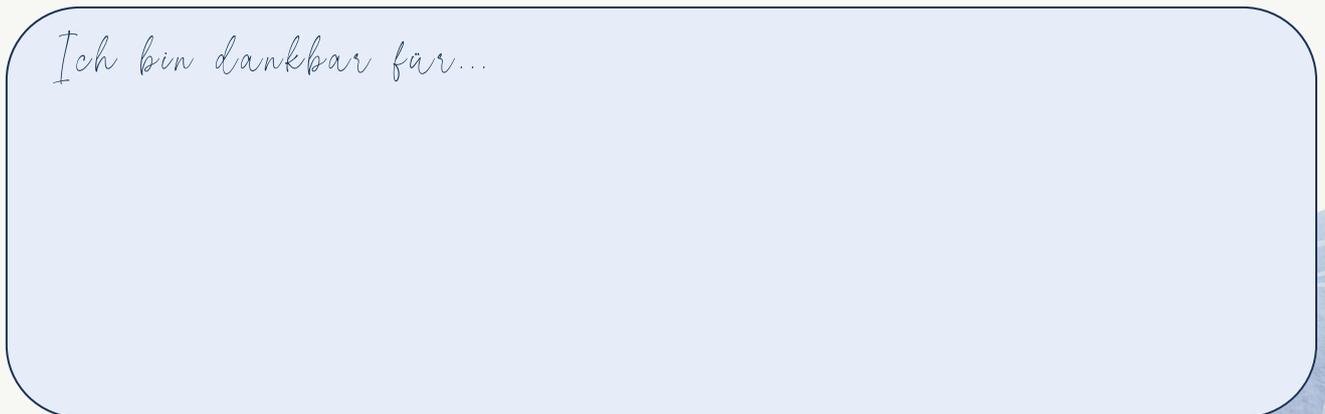


WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



WAS DURFTE
ICH LERNEN?

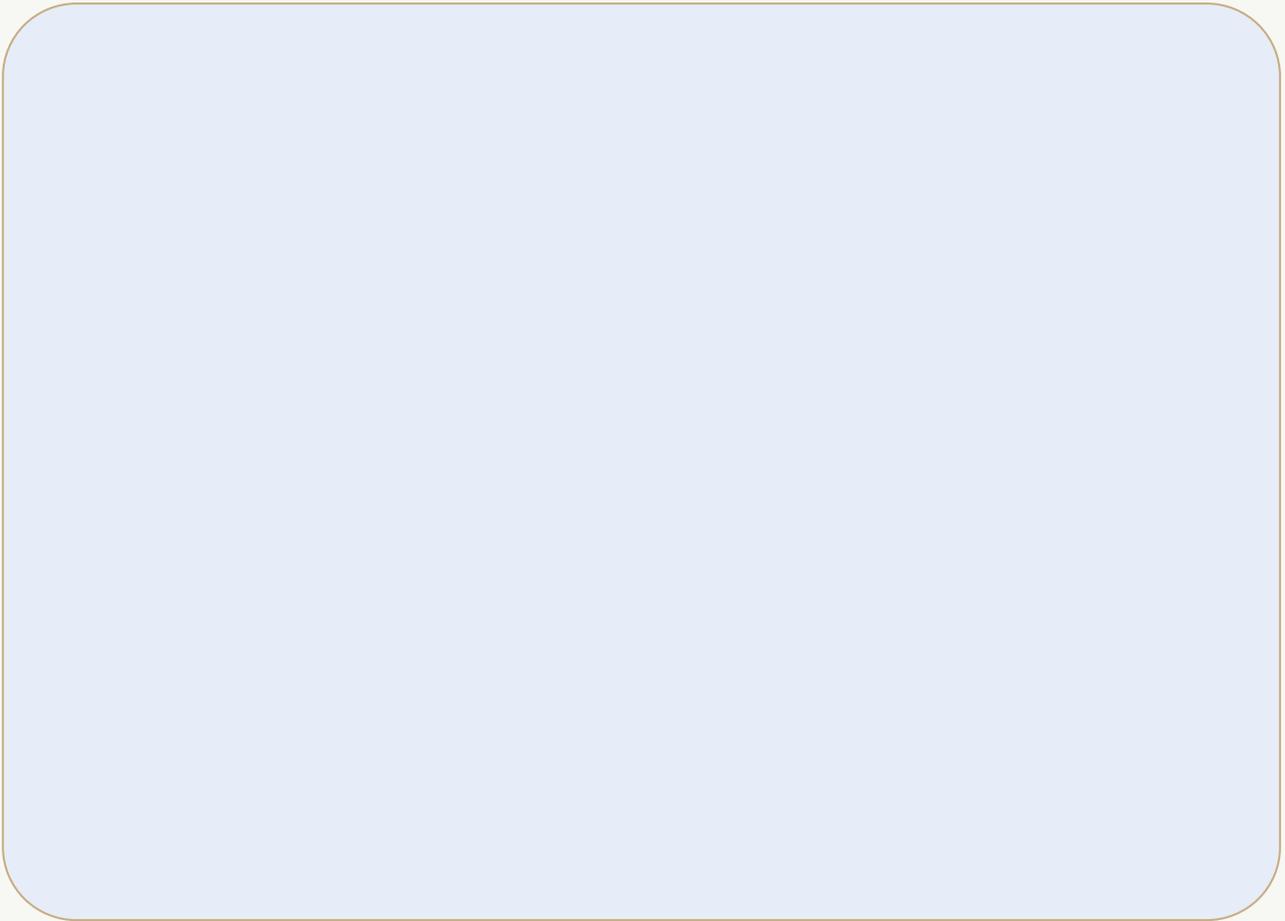
Ich bin dankbar für...





ICH BIN DANKBAR FÜR DIE FÜLLE UND FREUDE IN MEINEM LEBEN.

Welche Fülle kann ich in meinem Leben bewusst wahrnehmen?
Schreibe eine Fülleliste und spür deine Dankbarkeit dafür.



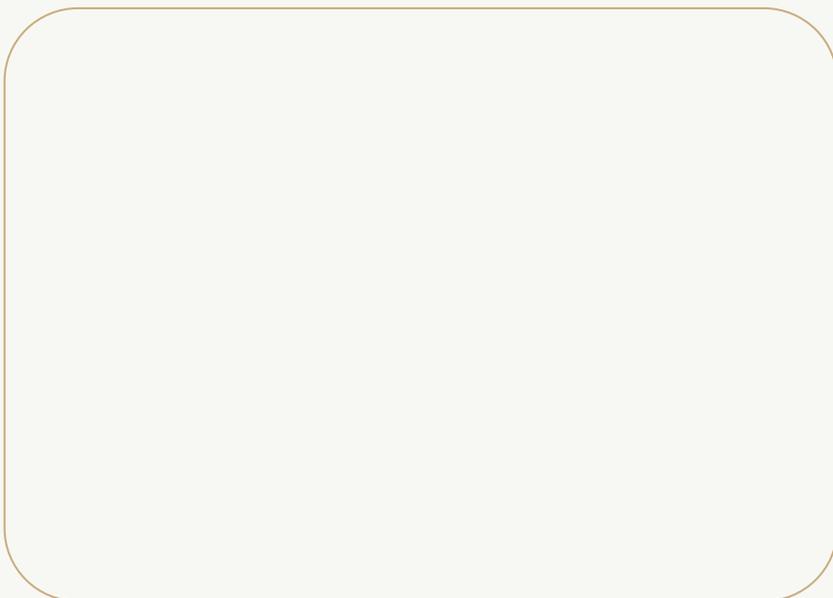
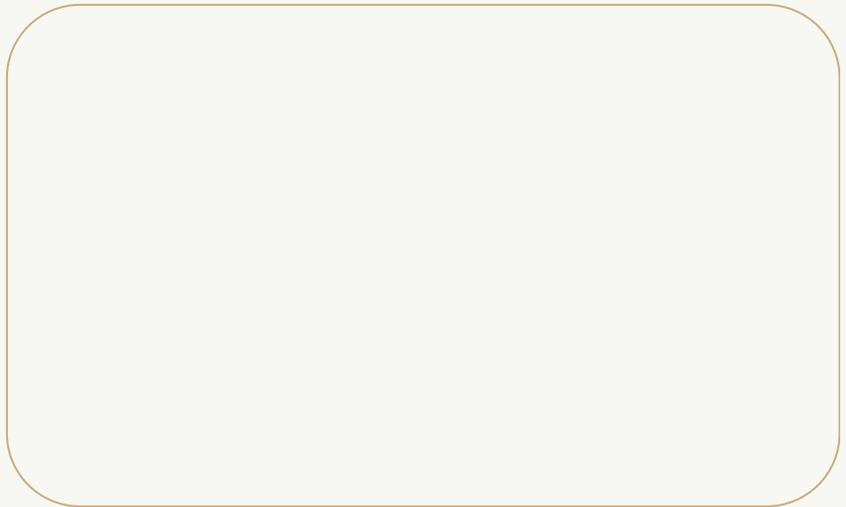
Mein liebster Wunsch für das Wünsche Ritual:



AUGUST REFLEXION

Der August, oft als Hochsommer bezeichnet, markiert nicht nur eine Zeit der Ernte, sondern auch den Beginn von Neuem. Während wir die Früchte unserer bisherigen Anstrengungen genießen, spüren wir auch den Hauch neuer Möglichkeiten und Chancen. Es ist ein Monat des Übergangs, in dem das Alte geehrt und das Neue willkommen geheißen wird.

WELCHE ERFOLGE
UND ERKENNTNISSE
AUS DEM AUGUST
MÖCHTE ICH
BESONDERS
WERTSCHÄTZEN?

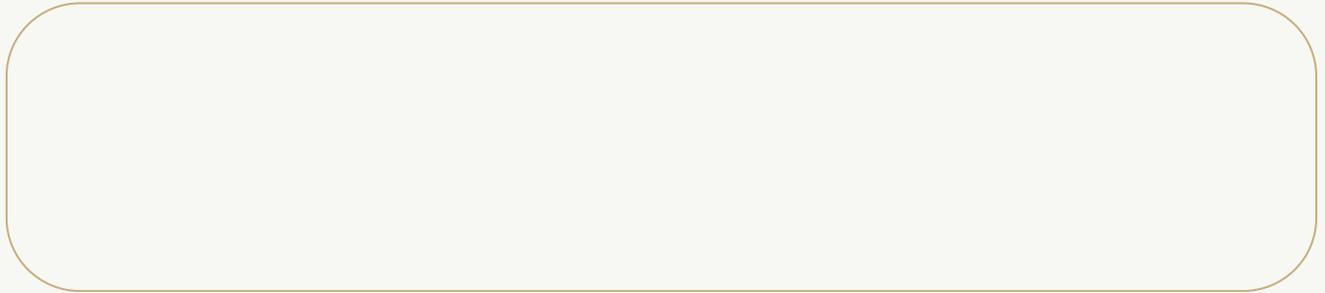


GAB ES DINGE IM
AUGUST, DIE NICHT SO
VERLAUFEN SIND, WIE
ICH ES MIR
GEWÜNSCHT HABE,
UND DIE ICH NUN
LOSLASSEN MÖCHTE?

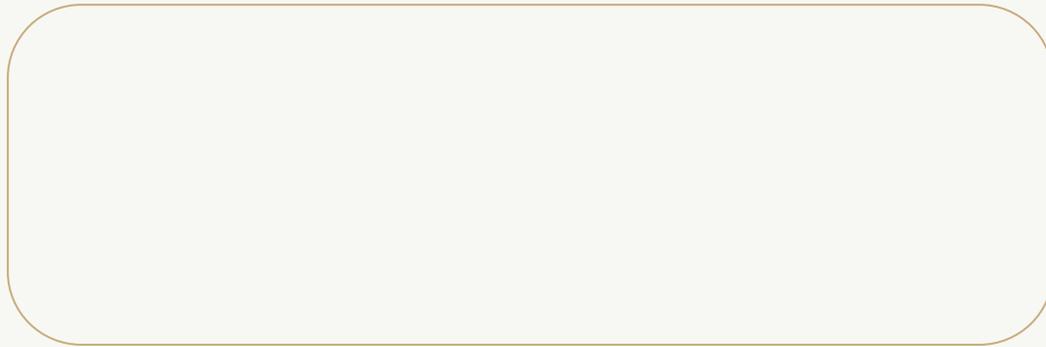
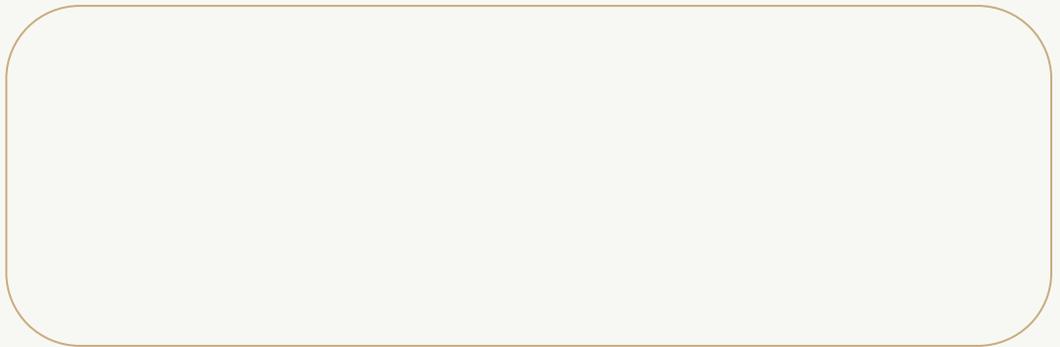


AUGUST

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:



WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



WAS DURFTE
ICH LERNEN?

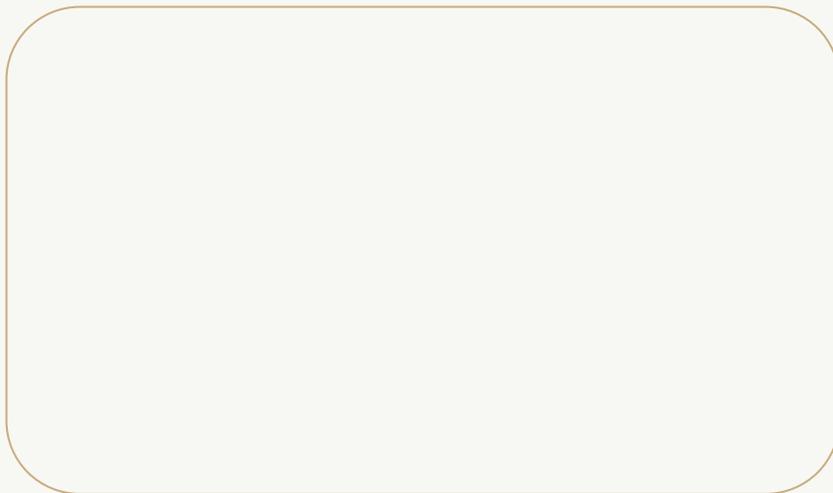
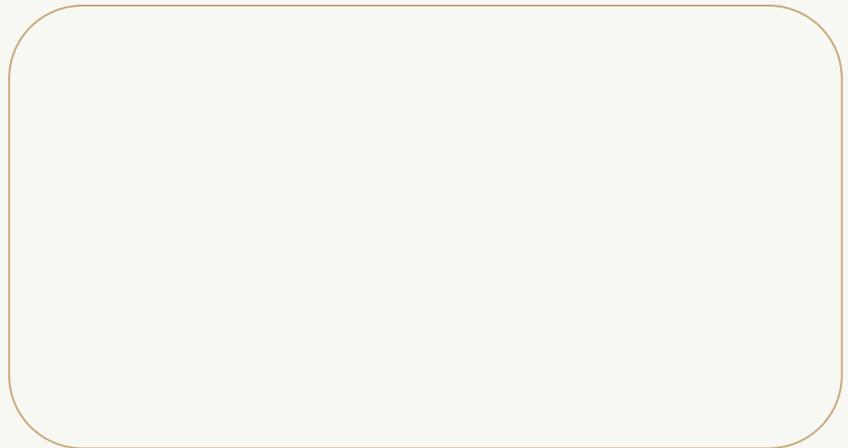
Ich bin dankbar für...





ICH BIN VERBUNDEN MIT DER UNENDLICHEN WEISHEIT DES UNIVERSUMS.

WAS AUS DEM AUGUST
HAT NICHT DIE
GEWÜNSCHTEN
FRÜCHTE GETRAGEN?



GAB ES
ENTTÄUSCHUNGEN IN
BEZUG AUF
ANERKENNUNG ODER
DANKBARKEIT?

Mein achter Wunsch für das Wünsche Ritual:



SEPTEMBER REFLEXION

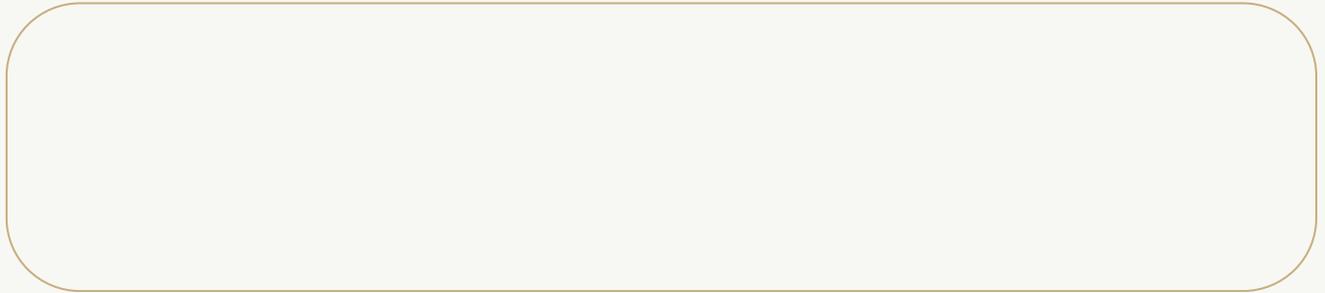
Der September, oft als goldener Monat bezeichnet, bringt die Vollkommenheit der Natur zum Ausdruck. Die Bäume beginnen, ihre farbenprächtigen Blätter zu zeigen, und die Ernte ist in vollem Gange. Es ist eine Zeit, in der wir die Segnungen und die Fülle in unserem Leben erkennen und schätzen können. Der September erinnert uns daran, dass in jedem Moment, in jeder Erfahrung, ein verborgener Segen liegt.

WELCHE
ERFAHRUNGEN IM
SEPTEMBER MÖCHTE
ICH LOSLASSEN, UM
HEILUNG ZU FINDEN?

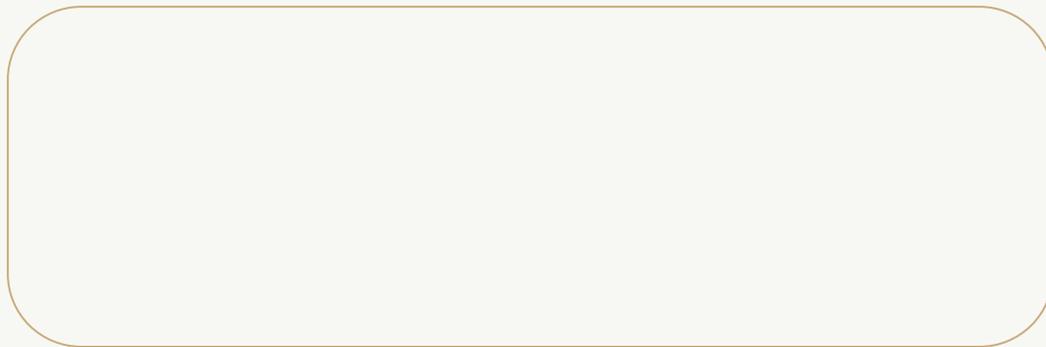
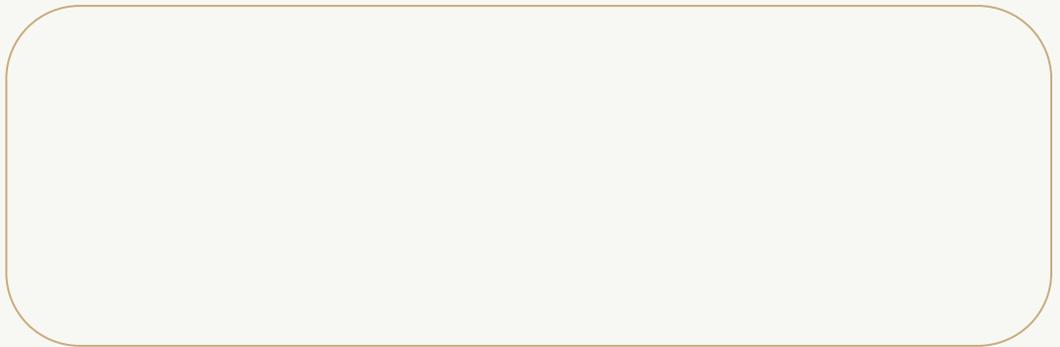
WELCHE PROJEKTE
HABE ICH
ABGESCHLOSSEN UND
WELCHE SIND NOCH
OFFEN?
WAS WILL WEITER MIT
IN DIE RAUHNÄCHTE
UND WAS DARF
ZIEHEN?

SEPTEMBER

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:

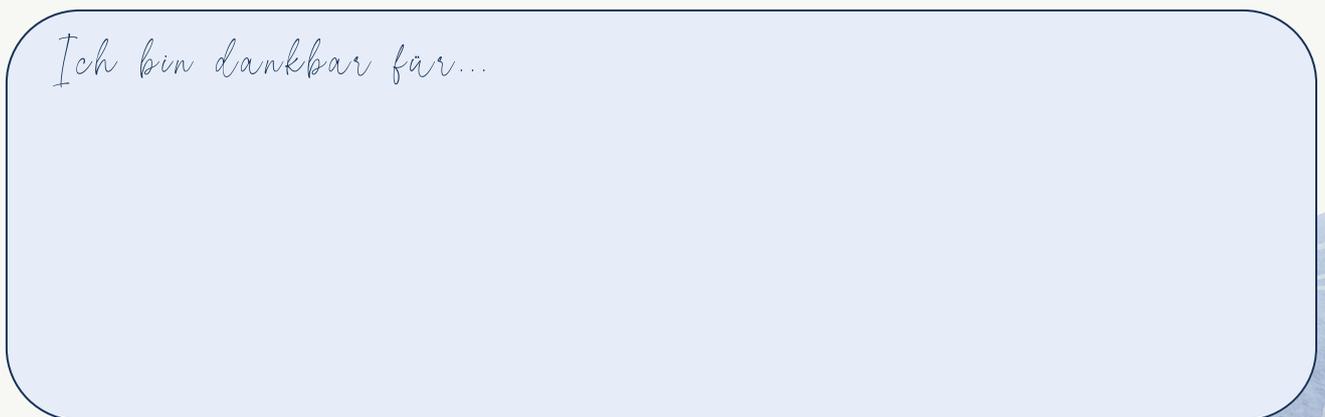


WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...

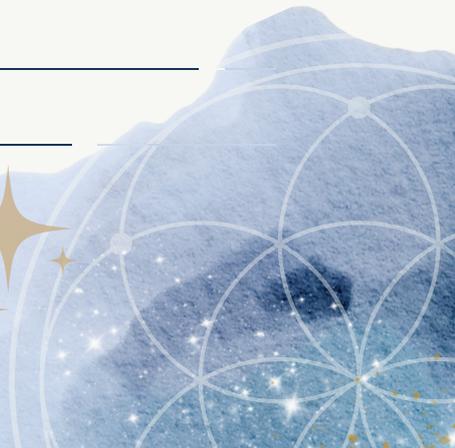


ICH LASSE LOS UND ERNTE DIE FRÜCHTE MEINER ARBEIT.

WO HABE ICH IM
SEPTEMBER
SEGNUNGEN ERLEBT,
DIE ZUR HEILUNG
MEINER SEELE
BEIGETRAGEN HABEN?
WAS DARF NOCH
HEILEN?

WELCHE
ABGESCHLOSSENEN
PROJEKTE MACHEN
MICH BESONDERS
DANKBAR?

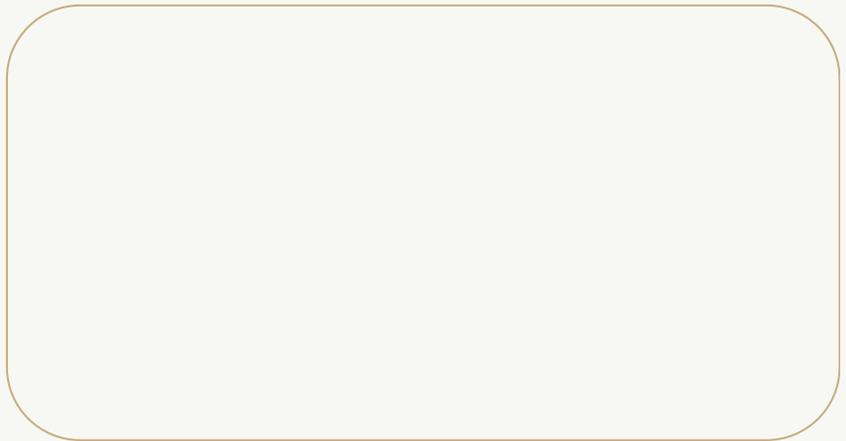
Mein neunter Wunsch für das Wünsche Ritual:



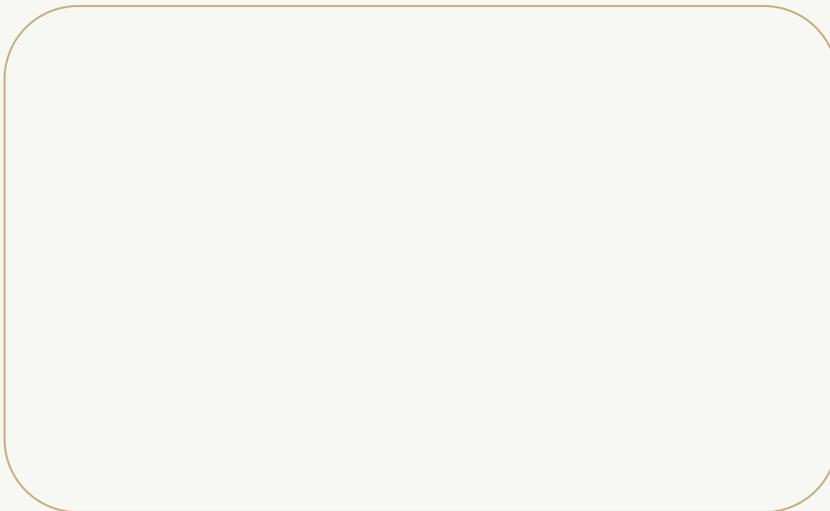
OKTOBER REFLEXION

Der Oktober, ein Monat des Übergangs, führt uns tiefer in den Herbst und bereitet uns auf den Winter vor. Es ist eine Zeit, in der der Schleier zwischen den Welten dünner wird und unsere Verbindung zum Göttlichen stärker spürbar ist. Die kürzeren Tage und längeren Nächte laden zur Reflexion und Meditation ein, wodurch unsere inneren Visionen klarer werden. Der Oktober erinnert uns daran, dass in der Stille und im Rückzug oft die tiefsten Einsichten und Verbindungen entstehen.

GIBT ES ASPEKTE IN
MEINEM LEBEN, DIE
ICH LOSLASSEN
SOLLTE, UM MEINE
GÖTTLICHEN
VISIONEN KLARER ZU
SEHEN?

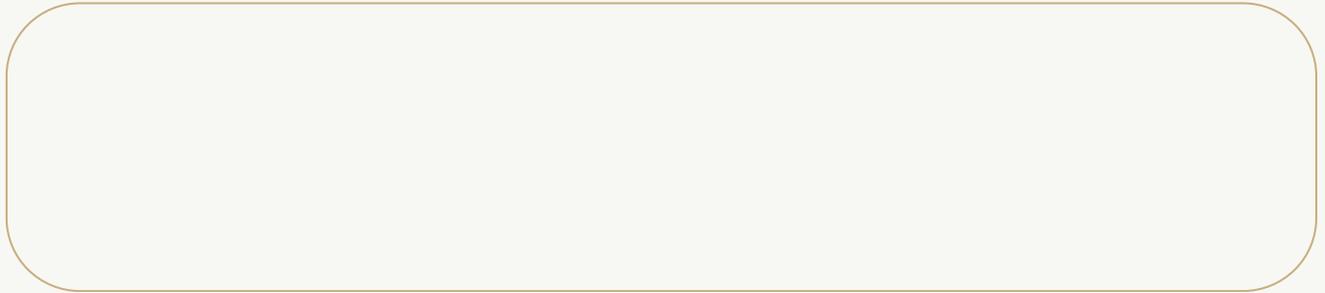


GAB ES
HERAUSFORDERUNGEN,
DENEN ICH MICH
GESTELLT HABE UND
FÜR DIE ICH DANKBAR
BIN?

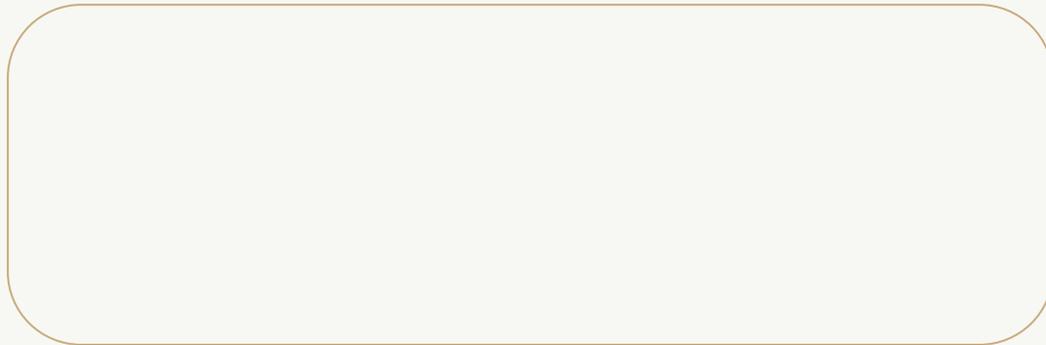
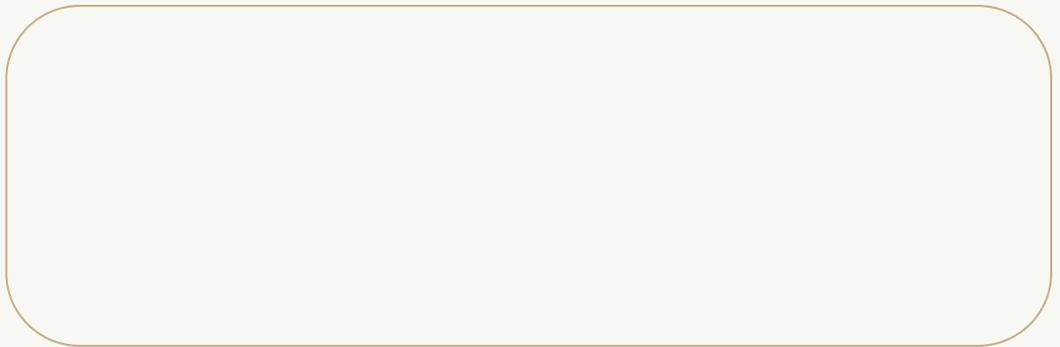


OKTOBER

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:



WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...



MEINE INTUITION LEITET MICH AUF MEINEM WEG.

WAS HAT MICH IM
OKTOBER DARAN
GEHINDERT, MICH
VORZUBEREITEN?

GIBT ES NOCH ÄNGSTE
UND
UNSICHERHEITEN, DIE
MICH HINDERN, DEM
GÖTTLICHEN WEG ZU
VERTRAUEN?

Mein zehnter Wunsch für das Wünsche Ritual:



NOVEMBER REFLEXION

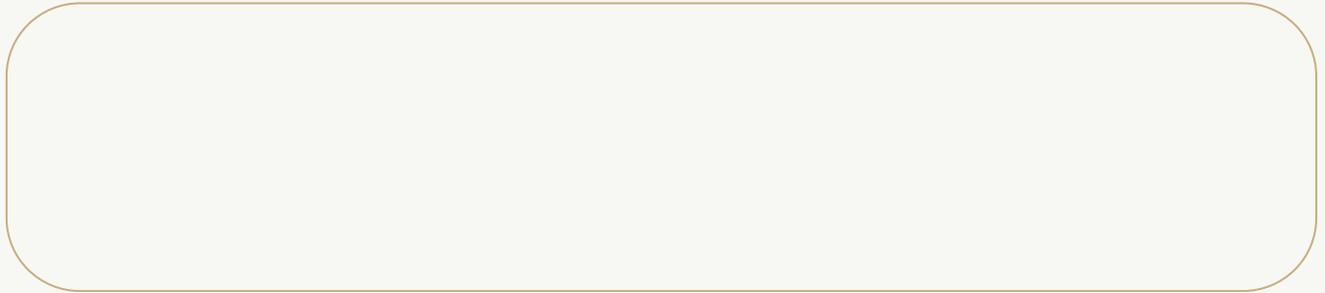
Der November, oft als Monat des Wandels und des Loslassens betrachtet, führt uns in die Tiefe des Herbstes. Die Bäume lassen ihre Blätter fallen, symbolisch für das Loslassen dessen, was nicht länger dient. Es ist eine Zeit, in der die Natur uns lehrt, dass alles einem ewigen Kreislauf von Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt unterliegt. Der Tod in diesem Kontext ist nicht das Ende, sondern ein Übergang, eine Transformation in etwas Neues.

WELCHE ASPEKTE
MEINES LEBENS SIND
BEREIT,
TRANSFORMIERT ODER
LOSGELASSEN ZU
WERDEN, UM PLATZ
FÜR NEUES ZU
SCHAFFEN?

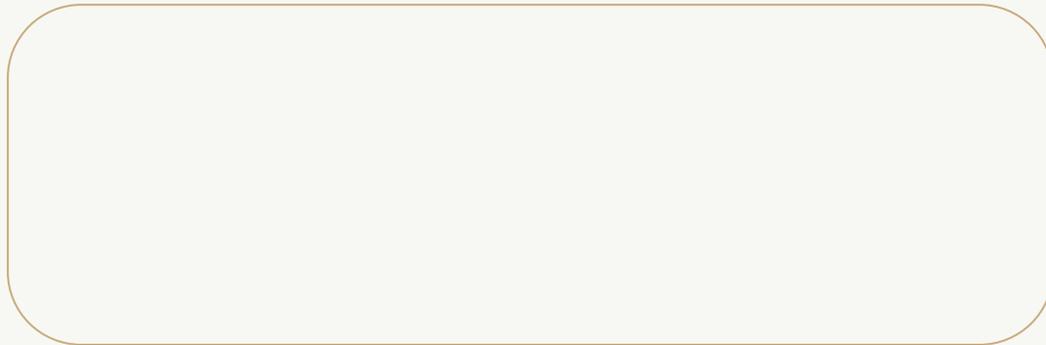
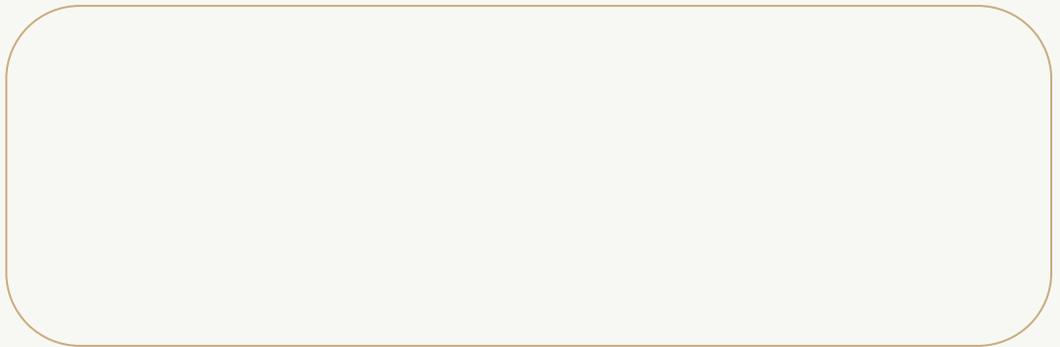
IN WELCHEN
BEREICHEN MEINES
LEBENS SPÜRE ICH DEN
DRINGENDSTEN
BEDARF NACH
WANDEL UND
ERNEUERUNG?

NOVEMBER

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:

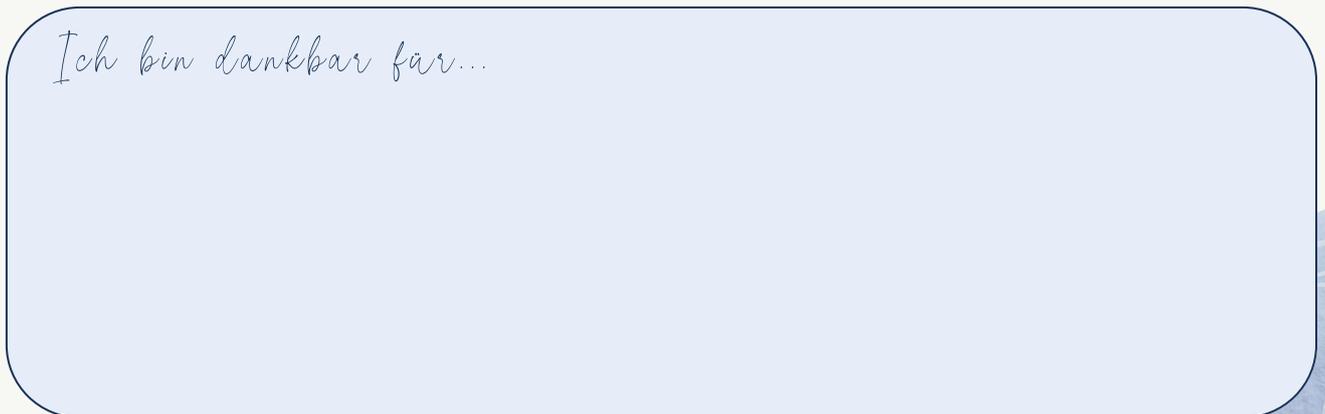


WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?



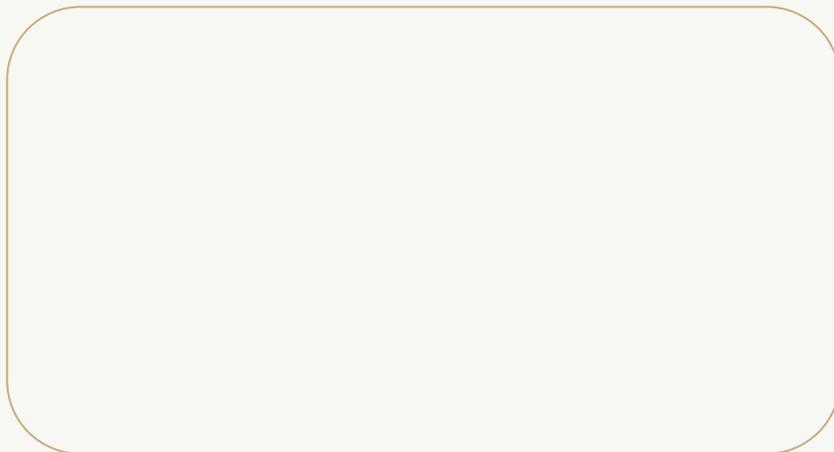
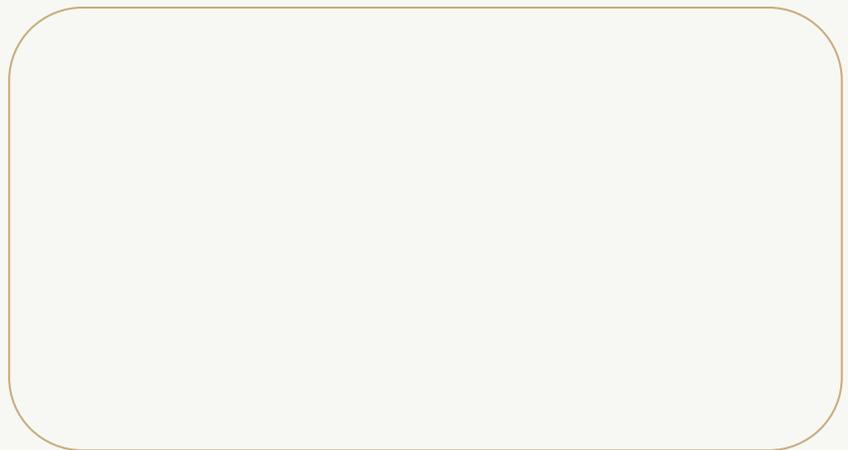
WAS DURFTE
ICH LERNEN?

Ich bin dankbar für...



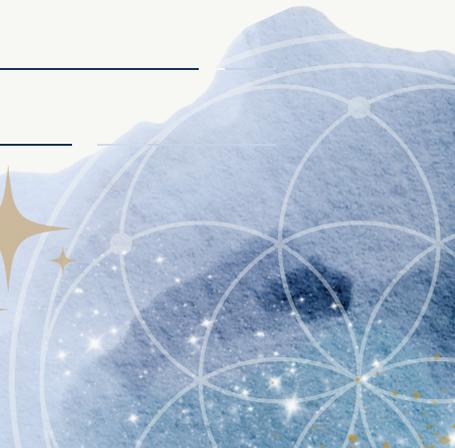
ICH FINDE FRIEDEN UND STILLE IN DER DUNKELHEIT.

WELCHE DUNKLEN GEDANKEN ODER SORGEN AUS DEM NOVEMBER KANN ICH NUN LOSLASSEN?



GAB ES IM NOVEMBER ERWARTUNGEN ODER DRUCK, DER NICHT ERFÜLLT WURDE?

Mein elfter Wunsch für das Wünsche Ritual:



DEZEMBER REFLEXION

Der Dezember, der letzte Monat des Jahres, ist ein kraftvoller Zeitpunkt, um das gesamte Jahr Revue passieren zu lassen. Es ist die Zeit, in der wir alles, was wir gelernt und erlebt haben, in unser Sein integrieren. Wie die Erde sich auf den Winter vorbereitet und in eine Phase der Ruhe eintaucht, so bereiten auch wir uns darauf vor, das Alte endgültig loszulassen und uns für die neuen Impulse der kommenden Rauhächte zu öffnen. Es ist ein Monat der inneren Einkehr, der Stille und der Vorbereitung auf das, was kommen mag.

WELCHE
ERFAHRUNGEN UND
LEKTIONEN AUS
DIESEM JAHR MÖCHTE
ICH IN MEIN HERZ
INTEGRIEREN UND ALS
TEIL MEINER REISE
ANERKENNEN?

WIE HABE ICH DAS
ENDE DES JAHRES UND
DEN BEGINN DER
SPERRNÄCHTE ERLEBT?



DEZEMBER

WICHTIGE EREIGNISSE IN DIESEM MONAT:

Empty rounded rectangular box for writing important events.

WAS WAREN
MEINE
GRÖSSTEN
HÜRDEN?

Empty rounded rectangular box for writing about the biggest challenges.

Empty rounded rectangular box for writing about what was learned.

WAS DURFTE
ICH LERNEN?

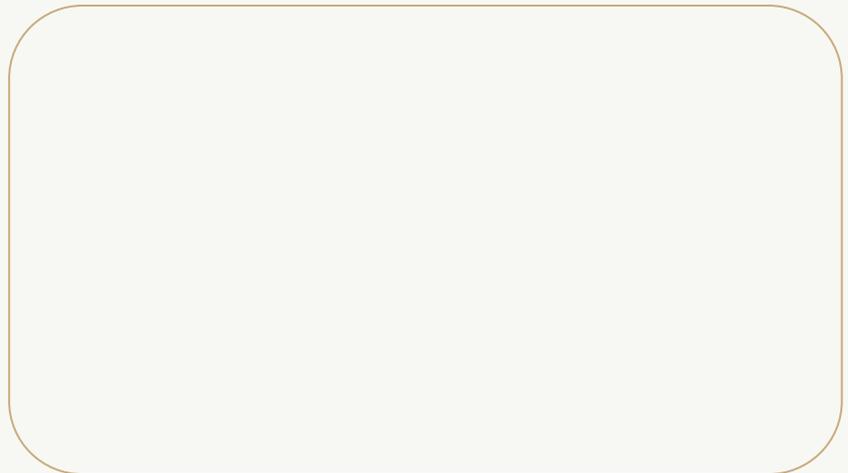
Ich bin dankbar für...

Large empty rounded rectangular box for writing gratitude.

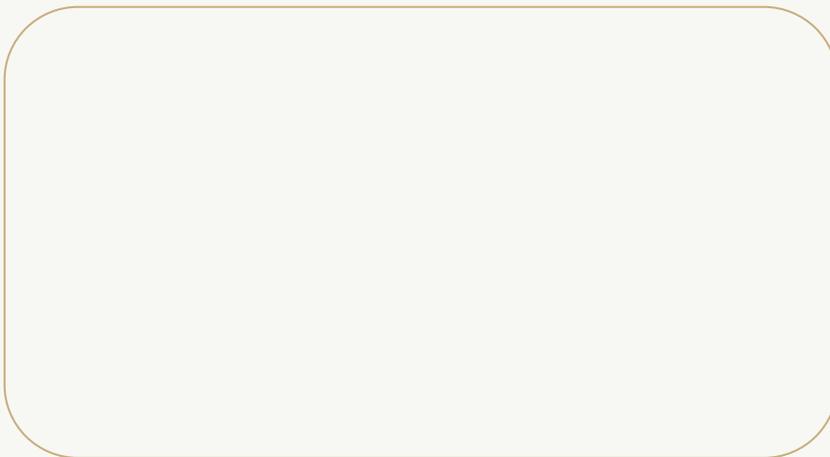


ICH FEIERE DAS LICHT IN MIR UND UM MICH HERUM.

GIBT ES NOCH ETWAS,
DAS ICH LOSLASSEN
MUSS, UM MIT EINEM
OFFENEN HERZEN
UND GEIST IN DIE
RAUHNÄCHTE
EINZUTRETEN?



WELCHE
ERWARTUNGEN AN
DAS ENDE DES JAHRES
ODER DEN BEGINN
DER SPERRNÄCHTE
WURDEN NICHT
ERFÜLLT?



Mein zwölfter Wunsch für das Wünsche Ritual:



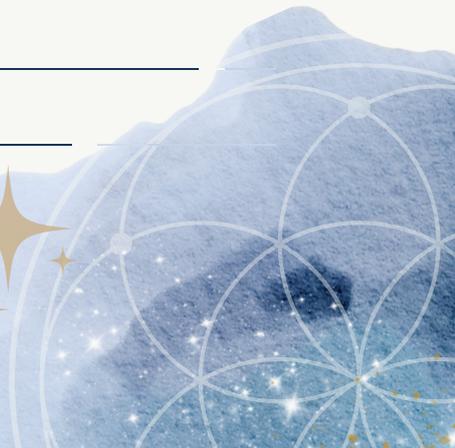
ABSCHLUSS & RUHE

“ICH LASSE NUN ALLES LOS UND FÜHLE MICH FREI UND UNBESCHWERT.”

WIE WAREN DIE TAGE DER SPERRNÄCHTE FÜR MICH?
WAS DARF ICH NOCH LOSLASSEN, UM MICH FREI ZU FÜHLEN UND MEINE VISIONEN ZU EMPFANGEN?

WELCHE DINGE DARF ICH JETZT ENDGÜLTIG NOCH HEILEN UND LOSLASSEN UND AM 21. DEZEMBER DEM FEUER ÜBERGEBEN?

Mein dreizehnter Wunsch für das Wünsche Ritual:



ABSCHLUSS

Mit dem 21. Dezember, der Wintersonnenwende, schließen wir die Zeit der Sperrnächte ab und treten in einen Moment der tiefen Stille ein. Ein Augenblick, in dem weder die Vergangenheit noch die Zukunft zählt, sondern nur das Hier und Jetzt. In dieser längsten aller Nächte kehrt das Licht zu uns zurück – ein jährliches Wunder, das von unseren Vorfahren und vielen alten Kulturen sehnsüchtig erwartet wurde.

Inmitten der tiefsten Dunkelheit wendet sich das Rad der Zeit. Ab diesem Punkt, dem Beginn des Winters, nehmen die Tage langsam wieder zu, und mit jedem Sonnenaufgang gewinnt das Licht an Stärke. Ein kaum wahrnehmbarer, aber hoffnungsvoller Prozess. Dieses wiederkehrende Licht war für unsere Ahnen ein Zeichen der Erneuerung und des Neubeginns. Es erinnerte sie daran, dass die kalte Umarmung des Winters nicht ewig währt. Die Wintersonnenwende, auch als Winter-Solstitium bezeichnet, markiert einen Stillstand der Sonne. Ein Moment, in dem die Zeit innezuhalten scheint. Unsere Vorfahren fürchteten, dass die Sonne in dieser Phase für immer hinter dem Horizont verschwinden könnte. Doch mit jedem Jahr kehrt sie zurück, erneuert und voller Kraft.

Historische Stätten wie Stonehenge in England, Newgrange in Irland oder die Tempel von Malta sind Zeugen dieser tiefen Verbindung unserer Vorfahren zur Sonnenwende. Sie sind auf die Solstitien und Äquinoktien ausgerichtet und erinnern uns daran, wie wichtig diese kosmischen Ereignisse in der Geschichte der Menschheit waren.

Nun, da die Sperrnächte enden, lade ich Dich ein, einen Moment der Ruhe zu finden. Atme tief durch, spüre die Stille und das wiederkehrende Licht in Dir. Lass Dich von der Magie dieses Moments inspirieren und öffne Dein Herz für die bevorstehenden Rauh Nächte und die Wunder, die sie mit sich bringen.

WINTERSONNENWENDE

Die Wintersonnenwende, die nicht nur ein kosmisches Ereignis ist, markiert einen kraftvollen Moment der Reflexion und Transformation. Es ist die längste Nacht des Jahres, in der die Dunkelheit ihren Höhepunkt erreicht, bevor das Licht wiederkehrt. Diese besondere Zeit bietet uns eine einzigartige Gelegenheit, uns mit unserem Inneren zu verbinden und Bilanz über das vergangene Jahr zu ziehen.

Während der Sperrnächte hast Du bereits begonnen, Dich intensiv mit den vergangenen Monaten auseinanderzusetzen. Du hast notiert, was Dich bewegt hat, welche Momente besonders bedeutsam waren und welche Herausforderungen Du gemeistert hast. Diese Notizen sind ein wertvoller Schatz, der Dir hilft, das Jahr in seiner Gänze zu erfassen.

Ich lade Dich ein, diesen Moment der Wintersonnenwende zu nutzen, um einen Brief an das vergangene Jahr zu schreiben. Integriere all die Gedanken und Erkenntnisse, die Du während der Sperrnächte gesammelt hast. Was möchtest Du aus tiefstem Herzen danken? Welche Lasten, Ängste oder Sorgen möchtest Du nicht mit ins neue Jahr nehmen?

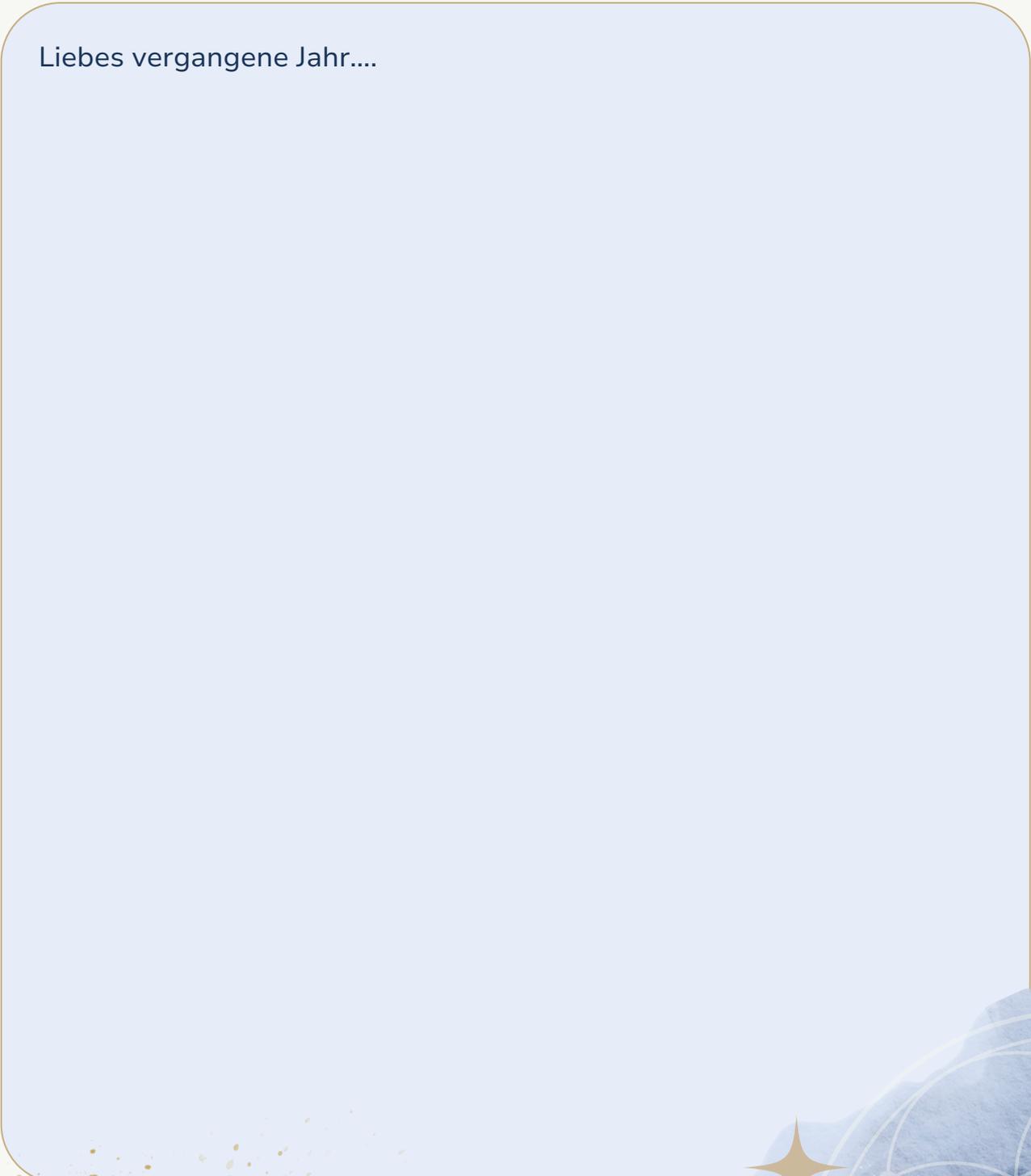
Wenn Du Deinen Brief fertiggestellt hast, bereite eine kleine Zeremonie vor. Ein Sonnwendfeuer, das als Symbol für das wiederkehrende Licht dient, kann dabei helfen, das Alte loszulassen und das Neue willkommen zu heißen. Lies Deinen Brief laut vor und wenn Du bereit bist, gib ihn dem Feuer hin. Lass das Papier verbrennen und stelle Dir vor, wie all das, was Du loslassen möchtest, in Rauch aufgeht und vom Wind fortgetragen wird.

Das Verbrennen des Briefes, angereichert mit den Erkenntnissen der Sperrnächte, ist ein kraftvolles Symbol des Loslassens. Es erinnert uns daran, dass wir immer die Wahl haben, Altes hinter uns zu lassen und uns für Neuanfänge zu öffnen. Die Wintersonnenwende ist der perfekte Zeitpunkt, um diesen Prozess des Loslassens zu vertiefen und mit einem klaren Herzen und Geist ins neue Jahr zu starten. Nutze diese magische Zeit, um Dich von allem zu befreien, was Dich nicht mehr dient, und öffne Dich für die unendlichen Möglichkeiten, die das kommende Jahr bereithält.



ICH BIN DANKBAR FÜR ALL DIE
ERFAHRUNGEN, DIE MIR DAS LETZTE JAHR
GEBRACHT HABEN, UM ZU WACHSEN.

Liebes vergangene Jahr...



Danke für all diese wundervollen Erfahrungen, die mich haben
wachsen lassen.

In Dankbarkeit



ALL DIESE DINGE ÜBERLASSE ICH DER
TRANSFORMATION DES FEUERS UND SPÜRE
DIE LEICHTIGKEIT IM SEIN.

All diese Dinge dürfen nun ziehen und transformiert werden. Ich bedanke mich für die kostbaren Erfahrungen und nehme sie in Liebe an, so entsteht Frieden und Leichtigkeit in mir.



ALL DIESE DINGE ÜBERLASSE ICH DER
TRANSFORMATION DES FEUERS UND SPÜRE
DIE LEICHTIGKEIT IM SEIN.

DAS ENDE DIESER REISE IST ERST DER ANFANG EINES NEUEN, WUNDERVOLLEN KAPITELS IN DEINEM LEBEN.

Du hast es geschafft! Du hast die Sperrnächte bewusst gestaltet und Dich intensiv auf das kommende vorbereitet. Ehre Dich selbst für diesen mutigen Schritt, für Deine Hingabe und Dein Engagement. Sei stolz darauf, dass Du Dir die Zeit genommen hast, zurückzublicken, zu reflektieren und loszulassen. Feiere Dich und erkenne, dass Du nun einen Raum geschaffen hast, in dem unendliche Möglichkeiten und Entwicklung stattfinden können.

Bist Du bereit, noch weiter zu gehen?

Bist Du bereit, das beste Jahr Deines Lebens mit Klarheit und Freude zu empfangen?

Bist du bereit deine Intuition zu stärken und deine tiefsten Wünsche zu empfangen?

Die Ruhnächte stehen vor der Tür und bieten Dir eine einzigartige Gelegenheit, tief in Dein Inneres zu tauchen und das Neue mit offenen Armen zu begrüßen.

Denke daran, dass Du nicht allein auf dieser Reise bist. Es ist so wichtig, sich Unterstützung zu holen, die Dich auf Deinem Weg begleitet. Ich lade Dich ein, meine Webseite michaelalamprecht.at zu besuchen.

Dort findest Du verschiedene Möglichkeiten, die Ruhnächte zu erleben und Dich auf Deine ganz persönliche Reise zu begeben. Entdecke, was Dich wirklich glücklich macht und welche Träume noch in Dir schlummern.

Ich danke Dir von Herzen für Dein Vertrauen und wünsche Dir eine wundervolle Reise, wohin sie Dich auch immer führen mag. Möge sie erfüllt sein von Liebe, Klarheit und tiefen Erkenntnissen.

*Ich wünsche Dir alles Gute für Deinen Weg und einen fantastischen Start in ein unbeschreibliches neues Jahr!
Möge Dein Licht strahlen!*

Herzlichst Michaela



Hier ist Platz für deine dreizehn Wünsche zum ausdrucken und ausschneiden.

