



Wünsch Dir was

IMPULS ZUM JAHRESWECHSEL

RITUALE UND ROUTINEN
ALS PERSÖNLICHE
KRAFTGEBER
UND MUTMACHER

Kennst du das auch

Weihnachten, Silvester und Neujahr rauschen nur so an dir vorbei und schon geht der Alltag im Januar weiter.

Rechtzeitig zum Jahresende bin ich über einen Podcast und meinem Online Yoga Studio zum Thema Rauhnächten gekommen. Auch wenn ich weiss, dass diese alten Rituale aus einer Zeit kommen, in der die Menschen von Aberglauben beherrscht waren - so denke ich, sie haben intuitiv geholfen, das Leben zu reflektieren, sich über die eigenen Wünsche bewusst zu werden und sich fürs Neue Jahr zu motivieren.

Eine der Übungen hörte sich für mich besonders einfach an: „Schreibe dir für jede der 13 Rauhnächte einen Wunsch für 2022 auf“ - oh... die erst 5 gingen noch ganz leicht von der Hand... danach musste ich dann schon überlegen... was wünsche ich mir wirklich? Privat? Beruflich? Für mich? Für die, die mir am Herzen liegen?

weiterlesen ... Seite 2

Seite 2 - Wunsch Dir was

IMPULS ZUM JAHRESWECHSEL

RITUALE UND ROUTINEN ALS
PERSÖNLICHE KRAFTGEBER
UND MUTMACHER

Nach einigem Reflektieren, hatte ich meine 13 Wünsche auf kleine Zettel nieder geschrieben und mit viel positiver Energie, sorgfältig gefaltet, in ein Glas gelegt.

Mein Ritual für jeden Abend ist nun, es mir mit meiner Lieblingsmusik zuhause gemütlich zu machen. Ich schnappe mir mein Journal und schreibe mir auf, was mir durch den Kopf geht. Zum krönenden Abschluss zünde ich einen meiner Wunsch-Zettel an - ohne ihn zu lesen. Es ist eine schöne Vorstellung, dass dieser Wunsch ins Universum fliegt und dann zur rechten Zeit wieder erfüllt zu mir zurück kommt.

Dieses kleine Ritual für diese Tage gibt mir unheimlich viel Kraft. Aber auch wenn es im Januar wieder zurück in den Alltag geht, ist eine tägliche Routine wichtig für mich. Es ist ein Moment, wo es nur um mich geht und ich Kraft schöpfe, damit ich meine Aufgaben mit Energie und Freude angehen und auch für andere da sein kann.

Schau unter coaching4friends & Workshops auf meiner Website vorbei - hier findest Du spannende Themen für Deine persönliche Weiterentwicklung

Herzliche Grüße von Verena & den coaching4friends