

Die Rauh Nächte

24.12.2024 bis 06.01.2025

Komm zur Ruhe und sei einfach bei Dir

Spüre ganz genau hin, welche Art von Ritual Du machen möchtest. Karten ziehen? Schreiben? Meditieren? Welche "Rauh nachtsleseart" fühlt sich für DICH stimmig an? Zählst Du Tage oder Nächte? Kalendermonate oder Mondmonate ab Neumond? Bleib bei Dir und nutze die Zeit vor allem um Dir und Deinem Herzen zuzuhören. Beobachte Dich, Deinen Tag und die Ereignisse, aber mach Dir keinen Druck, wie etwas abzulaufen hat. Ein paar Ideen zur Tageswahrnehmung habe ich Dir zusammengestellt. Ich wünsche Dir viel Freude damit!



**Ich wünsche Dir eine
wundervolle und achtsame
Beobachtungszeit in
Deinem Rhythmus.**



Die wichtigste Frage zuerst:

Was kannst Du heute tun, damit es Dir gut geht?

- Welche Karten hast Du gezogen? Was sind Deine spontanen Impulse dazu?
- Welche Buchzeile oder welcher Post fiel Dir ins Auge?
- Wie war das Wetter, gab es besondere Wolkenformationen oder ähnliche Naturphänomene? Tierbegegnungen?
- Wie hast Du Dich gefühlt?
- Welche Gedanken waren immer wieder in Deinem Kopf?
- Welche Farbe hatte dieser Tag für Dich?
- Welches Wort fällt Dir spontan für diesen Tag in den Kopf?
- Gab es Ideen, Impulse, was Du umsetzen möchtest?
- Welches Lied hat Dich heute besonders berührt?
- Was hast Du geträumt?
- Wie geht es Deinem Körper heute?
- Worüber hast Du Dich gefreut?
- Was hat Dein Herz weich gemacht?
- Weitere Besonderheiten...