

BEGLEITER

Die Rauh Nächte

MIT NINA BESTE
WWW.NINABESTE.DE





WILLKOMMEN

Ich freue mich sehr, dich auf dieser magischen Reise durch die Rauh Nächte begleiten zu dürfen. In diesem Begleiter findest du Inspirationen und Anleitungen, die dir helfen werden, diese besondere Zeit tiefgehend zu erleben und zu nutzen.

Vielen Dank, dass du hier bist, und ich wünsche dir eine transformative Erfahrung mit jedem Schritt, den wir zusammen gehen.

Nina Beste



Anleitung zur Nutzung dieses Rauhnächte Begleiters

Um diesen Begleiter optimal zu nutzen, empfehle ich dir, täglich Zeit zu reservieren, um die bereitgestellten Meditationen und Rituale durchzuführen.

Beginne jeweils mit der Lektüre des Abschnitts für den aktuellen Tag, um dich auf das Thema einzustimmen. Integriere dann die empfohlenen Praktiken in deine Routine, sei es durch Meditation, das Anwenden von ätherischen Ölen oder das Nachdenken über die Reflexionsfragen.

Lasse die Inhalte auf dich wirken und nutze sie als Unterstützung, um deine persönlichen Intentionen für das neue Jahr zu setzen und zu manifestieren.

Die empfohlene Meditation für jede Rauhnacht findest du auf der Website ([KLICK](#)).

Denke daran, dir auch das YouTube Video für jede Rauhnacht anzusehen

Fragen?

KONTAKT@NINABESTE.DE

WWW.NINABESTE.DE

@NINABBESTE

ONLINE KURS

MAGISCH HEILSAME RAUHNÄCHTE



HIER MEHR ERFAHREN

Mein Kurs ist deine umfassende Anleitung, um die mystische Kraft der Rauhnächte optimal zu nutzen. Er enthält speziell entwickelte Meditationen und Rituale für jede Rauhnacht, sowie für die Wintersonnenwende und die Tage danach. Zudem bekommst du einige Extras wie Affirmationen und Heilende Musik.

Der Kurs ist darauf ausgerichtet, dich in deiner spirituellen Praxis zu unterstützen, indem er tiefe Einblicke und praktische Übungen bietet, die du offline speichern und jederzeit durchführen kannst. Erlebe eine tiefere Verbindung mit dir selbst und beginne das neue Jahr mit erneuerter Energie und Klarheit.



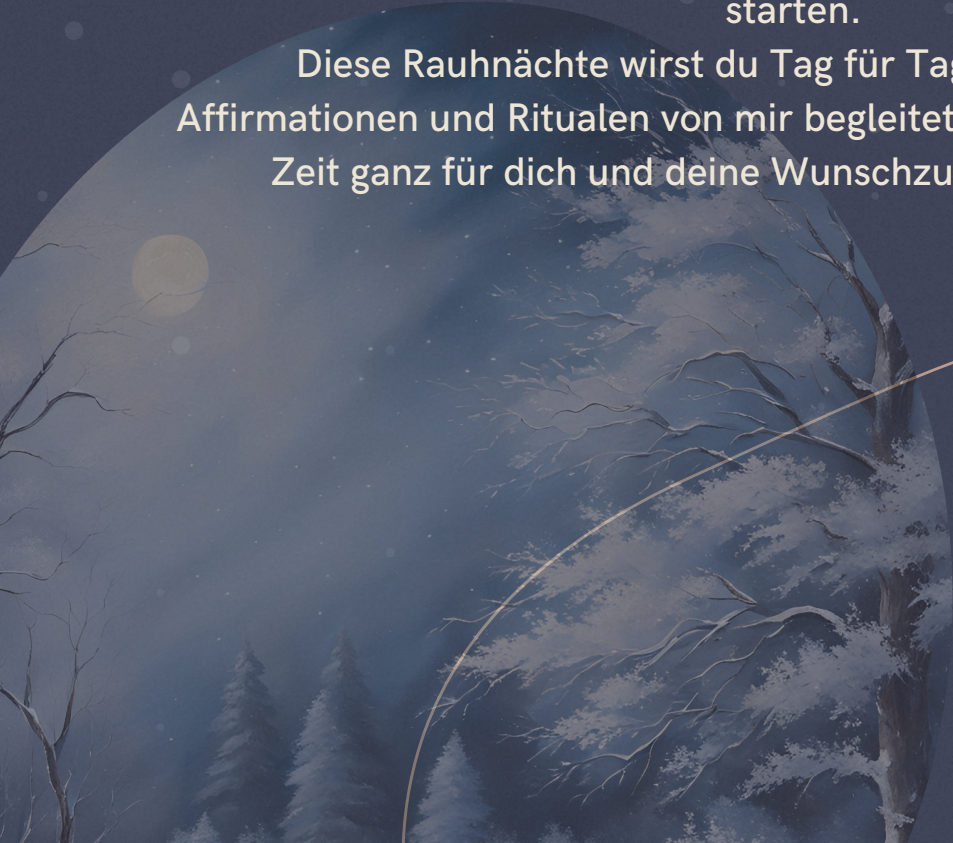
EINFÜHRUNG

Schön, dass du hier bist!

Danke, dass du dich dafür entschieden hast gemeinsam mit mir durch die Rauhnächte zu gehen.

Wir wissen nicht was das nächste Jahr alles mit sich bringen wird, aber was wir wissen ist, dass man seine eigene Energie, seine Gedanken und sein Umfeld, optimal auf die Zukunft einstellen kann. Das hilft nicht nur dabei dein Wohlbefinden umgehend zu steigern, es gibt dir zudem die Möglichkeit dich von alten, negativen Emotionen, jeglichem Ballast, alles was du nicht mehr benötigst, zu trennen und mit klarem, geheilten Geist und Körper, in das nächste Jahr zu starten.

Diese Rauhnächte wirst du Tag für Tag mit Meditationen, Affirmationen und Ritualen von mir begleitet, damit du diese kraftvolle Zeit ganz für dich und deine Wunschzukunft nutzen kannst.

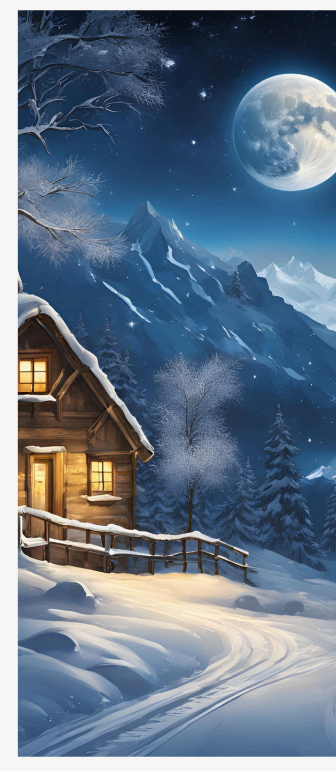
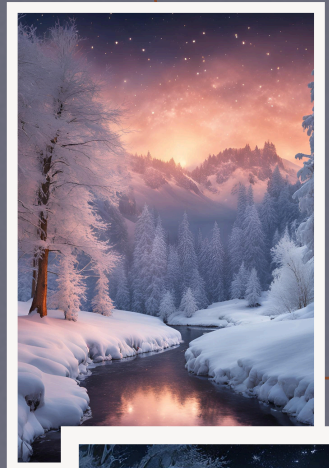


Die Rauhnächte sind eine Zeit der Wunder und des Übergangs, die das alte Jahr mit dem neuen verbindet. In dieser besonderen Phase kannst du durch gezielte Rituale, Meditationen und Affirmationen tiefgreifende Veränderungen in Körper und Geist herbeiführen. Dieser Begleiter wird dir zeigen, wie du die energetischen Kräfte dieser heiligen Nächte nutzen kannst, um dich von altem Ballast zu befreien und optimistisch in deine Zukunft zu blicken.

Die Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, oft als 'heilige Nächte' bezeichnet, bieten dir die Möglichkeit, durch Achtsamkeit die natürlichen Energien zu deinem Vorteil zu nutzen. Jede der zwölf Nächte steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres und eröffnet dir einzigartige Einsichten und Perspektiven.

Nutze die bereitgestellten Meditationen – beginnend mit der Wintersonnenwende am 21. Dezember und einer speziellen Meditation am Heiligabend – um deine Rauhnächte-Reise einzuleiten. Ob du alle angebotenen Praktiken durchführst oder dich intuitiv leiten lässt, jede einzelne hat ihre eigene Kraft und Bedeutung.

Bereite dich darauf vor, zu reflektieren, loszulassen und neu zu träumen. Die Rauhnächte sind deine Einladung, tief in die Möglichkeiten deines Lebens einzutauchen und das kommende Jahr bewusst zu gestalten.





HILFSMITTEL & MEHR



Ein Einblick in meine Rauh Nächte

Nutze die Zeit vor dem Beginn der Raunächte und auch während der Raunächte für folgende Dinge:

Vor den Raunächten:

- Offene Angelegenheiten klären: Dies schafft mentale Klarheit und Frieden, was es einfacher macht, ins neue Jahr zu starten.
- Rechnungen begleichen: Selbst wenn es derzeit nicht möglich ist, setze positive Intentionen für die Zukunft, um finanzielle Belastungen zu mindern.
- Reinigung der Umgebung: Traditionell wird während der Raunächte nicht geputzt oder entrümpelt, daher ist es ideal, dies vorher zu tun, um Platz für Neues zu schaffen.
- Räucherwerk oder ätherische Öle vorbereiten: Diese helfen, die Atmosphäre zu reinigen und energetisch auf die Raunächte einzustimmen.

Während der Raunächte:

- Vermeidung von Entrümpelung: Das Entrümpeln wird als potenzieller Unglücksbringer angesehen, da es die spirituellen Energien stören könnte.
- Räucherung und Diffusion: Reinige und segne deine Umgebung sowie deine Aura, um energetische Klarheit und Schutz zu fördern.
- Meditation und Reflexion: Nutze die Stille dieser Nächte, um innere Einsichten zu gewinnen und spirituell zu wachsen.
- Tagebuch führen: Schreibe täglich in deinen Raunächte Begleiter. Dies hilft dir, Erkenntnisse und Gefühle festzuhalten und zu reflektieren, welche Themen im kommenden Jahr von Bedeutung sein könnten.

Diese Anweisungen und Rituale sind dazu gedacht, dir zu helfen, die transformative Kraft der Raunächte vollständig zu nutzen und das neue Jahr bewusst und erneuert zu beginnen.

Rauhnächte Einkaufsliste

Diese Artikel tragen dazu bei, dass du physisch und energetisch gut auf die spirituellen Praktiken der Rauhnächte vorbereitet bist.

1. Ätherische Öle: Lavendel, Weihrauch, Salbei etc. zur energetischen Reinigung und Beruhigung.
2. Kerzen: Weiß für Reinheit und andere Farben, die bestimmte Energien repräsentieren.
3. Kristalle: Rosenquarz für Liebe, Bergkristall für Klarheit, Amethyst für spirituelle Verbindung.
4. Notizbuch: Zum Aufschreiben deiner Gedanken und Erlebnisse während der Rauhnächte, falls der Platz dir hier nicht reicht.
5. Salz: Meersalz oder Himalayasalz für reinigende Rituale und Bäder.
6. Futter für Wildtiere: Zum symbolischen Geben und Teilen mit der Natur.
7. Räucherwerk: Traditionelles Weihrauch, Myrrhe und andere Harze für Rituale (falls bevorzugt).
8. Tees und Kräuter: Beruhigende und reinigende Kräutermischungen zum Genießen während der Meditation. Besser ohne Beutel, da diese oft belastet sein können.
9. Notwendige Utensilien für Rituale: Schalen, Feuerfeste Unterlagen, Streichhölzer oder Feuerzeuge.



Ätherische Öle & Räucherwerk erklärt

Ätherische Öle:

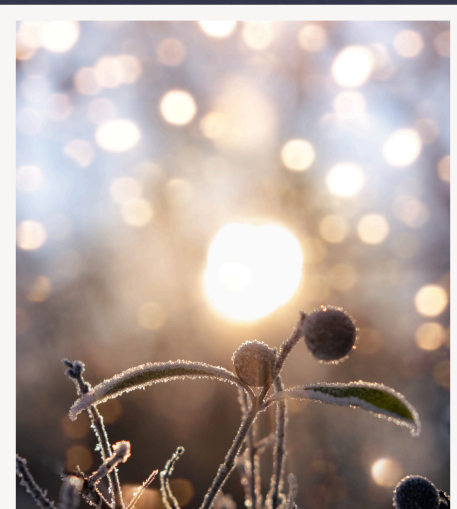
1. Lavendel: Fördert Entspannung und Reinigung, ideal für friedvolle Abende.
2. Weihrauch: Unterstützt Meditation und spirituelle Praktiken, schafft eine heilige Atmosphäre.
3. Salbei: Bekannt für seine stark reinigenden Eigenschaften, ideal zur Energieklärung.
4. Zeder: Bietet Schutz und fördert Stabilität, stärkt die Erdung.
5. Pfefferminze: Erfrischt und klärt den Geist, belebt die Sinne.
6. Zitrusöle (wie Orange oder Zitrone): Belebend und stimmungsaufhellend, reinigt die Luft von negativen Energien.

Räucherwerk:

1. Weihrauch: Spirituelle Reinigung und Schutz, zieht positive Energien an.
2. Salbei: Reinigt Räume und Auren, vertreibt negative Energien.
3. Myrrhe: Fördert Reinheit und spirituelle Reflexion, stärkt Heilungsprozesse.
4. Kampfer: Klärt alte Energien, ideal für Neuanfänge.
5. Zedernholz: Schützt und reinigt, bringt Erdelemente für Stabilität.
6. Sandelholz: Beruhigt den Geist und fördert tiefe Meditation, unterstützt spirituelles Wachstum.



Die Tage vor den Rauhnächten



13 Wünsche Ritual

Bereite dich auf eine magische Reise durch die Rauhnächte vor. Dieses Ritual nutzt die besondere Energie dieser Zeit, um deine Wünsche für das kommende Jahr zu manifestieren.



1. Vorbereitung: Schaffe eine ruhige und angenehme Atmosphäre. Lege alles bereit, was du für das Ritual benötigst, wie Kerzen, eine Schale und etwas zum Schreiben.

2. Wünsche formulieren: Schreibe 13 Wünsche auf einzelne Zettel. Diese sollten positiv formuliert sein und das widerspiegeln, was du wirklich anziehen möchtest. Beispiel: Statt "Ich möchte nicht mehr krank sein", schreibe "Ich bin gesund und voller Energie".

3. Das Verbrennen der Wünsche: Falte jeden Wunsch und lege ihn in eine Schale. Verbrenne während jeder Rauhnacht einen dieser Zettel. Stell dir vor, wie mit dem Rauch dein Wunsch ins Universum getragen wird.

4. Der letzte Wunsch: Der Wunsch, der am Ende übrig bleibt, wird dein Fokus für das kommende Jahr. Dieser Wunsch sollte besondere Aufmerksamkeit erhalten und im Laufe des Jahres aktiv verfolgt werden.

Wintersonnenwende am 21.12

Mit der Wintersonnenwende 'Juhnacht' leiten wir die Rauhnächte ein. Heute ist die längste Nacht im Jahr. Es ist der Wendepunkt, das Licht wird wieder geboren.

Die heutige Meditation lädt ein zum

- Lösen alter Energien
- Öffnen für neue Kraft und positive Energie
- Die Zukunft mit offenem Geist willkommen zu heißen

Rituale

- Heute Nacht kannst du ein Licht anzünden, welches die Wiedergeburt des Lichtes in der Natur symbolisiert
- Dieser Tag eignet sich besonders gut, um alle Räume, Menschen und Tiere zu räuchern
- Schreibe auf was du im alten Jahr noch loslassen möchtest und dann verbrenne den Zettel
- Überlege dir, wer dir dieses Jahr geholfen hat oder Gutes getan hat und wie du dieser Person eine Freude tun kannst
- Schreibe eine Wunschliste für das neue Jahr und pflanze sie im Garten, Wald oder Park aus, wie ein Samen, der nach und nach wachsen wird
- Reflektiere am heutigen Abend gerne noch ein wenig. Sei dir bewusst von welchen Energien du dich lösen möchtest, was möchtest du neu in die Welt tragen?

Meine Notizen

WINTERSONNENWENDE

RITUAL

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

MEDITATION

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

22. - 24. Dezember

Stillstand & Einheit am 22. Dezember

Heute ist die Zeit, um bei dir anzukommen und die Energien in Stille wirken zu lassen.

Eine wunderbare Meditation für heute ist Achtsamkeit. Beobachte heute einfach alles einmal in Stille. In meinem Kurs findest du eine spezielle Meditation für jeden Tag vor den Rauhnächten.

Empfohlene Meditation: KLICK

Dualität & Fruchtbarkeit am 23. Dezember

Heute ist die Energie genau richtig, um dir bewusst zu werden, dass du nicht nur auf dieser Erde existierst, sondern eigentlich unendliches Bewusstsein bist. Du kannst dein Leben so kreieren, wie es dir gefällt und auch dich immer wieder neu erfinden.

Empfohlene Meditation: KLICK

Dankbarkeit - Heiligabend am 24. Dezember

Der heutige Tag eignet sich wunderbar, um etwas Dankbarkeit mit dir und deinen Lieben zu teilen.

Bereite dich mit der kraftvollen Energie der Dankbarkeit auf die Rauhnächte vor, indem du dir folgende Fragen stellst und die heutige Meditation durchführst.

Was ist genau in diesem Jahr geschehen, wofür ich dankbar sein kann?

Was war das Motto dieses Jahr?

Was hat sich verändert?

Was habe ich zu Ende gebracht oder besonders gut gemacht?

Was lasse ich zurück, was nehme ich mit?

Was habe ich erfahren und gelernt?

Empfohlene Meditation: KLICK

Meine Notizen

22. BIS 24. DEZEMBER

RITUAL	MEDITATION

25. DEZEMBER



1. RAUHNACHT

Während der ersten Rauhnacht dreht sich alles um deine Wurzeln. Diese Rauhnacht steht für Januar des nächsten Jahres und kann dir verdeutlichen, auf welchem Fundament du deine Zukunft aufbaust.

1. Rauhnacht

25. DEZEMBER

AUF WELCHEM FUNDAMENT STEHE ICH?

WAS IST MEINE GRUNDLAGE AUF DER ICH DIE ZUKUNFT AUFBAUE?

WAS MÖCHTE NOCH HEILUNG ERFAHREN, DAMIT ICH AUF STARKEN
GRUNDLAGEN WACHSEN KANN?

RITUAL

SEGNE HEUTE DEINE WURZELN UND ZÜNDE, WENN DU
MAGST, EINE KERZE FÜR DEINE FAMILIE & AHNEN AN.

SEGNE EUCH DANN ALLE VON GANZEM HERZEN.
DU KÖNNTEST HEUTE AUCH EIN PAAR KÖRNER, WASSER
ODER ÄHNLICHES FÜR VÖGEL, ODER ANDERE TIERE,
BEREITLEGEN.

WENN DU DIESES GESCHENK AN DIE NATUR AUF DEN
BODEN LEGST, AM BESTEN AN DIE WURZELN EINES
BAUMES, DENKE AN DEINE HERZENSWÜNSCHE UND WIE
DIESE SICH MANIFESTIEREN.

26. DEZEMBER



2. RAUHNACHT

Heute geht es um die Anbindung an deine eigene, höhere Natur und darum, dass du einen Moment mit deinem Höheren Selbst bewusst in Kontakt trittst.

Es ist der Tag dich daran zu erinnern, dass du ein Teil des Universums bist und du direkten Zugang zur Quelle hast. Du bist umgeben von lichtvollen Kräften, Engeln und anderen positiven Begleitern an die du vielleicht glaubst.
Stelle dir heute folgende Fragen (gerne auch während der Meditation)

2. Raumnacht

26. DEZEMBER

WAS BEGLEITET MICH IN DAS NÄCHSTE JAHR?

WAS SIND MEINE ZIELE IM NÄCHSTEN JAHR?

WAS GIBT ES VORHER NOCH ZU LÖSEN?

WELCHE ENGEL, TIERE, ELEMENTE, MINERALIEN UND PFLANZEN BEGLEITEN
MICH UND GEBEN MIR KRAFT?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RITUAL

HEUTE IST EIN GUTER TAG, UM DICH AN DIE KRÄFTE, DIE
DICH UMGEBEN, ZU ERINNERN. DU KANNST BILDER DAVON
AUFSTELLEN ODER EINE COLLAGE MACHEN UND SIE
AUFHÄNGEN.

27. DEZEMBER



3. RAUHNACHT

Die heutige Rauhnacht widmet sich dem Monat März und sie steht für den Neubeginn - auch in der Natur beginnt zu dieser Zeit alles neu und du kannst dieser Energie folgen.

Heute widmen wir uns unserer Herzenergie.

Verbinde dich gerne immer wieder mit deinem Herzen und höre auf seine Antworten.

Ein kleiner Tipp, das Herz diskutiert nicht. Wenn du also damit gewinnst deine Antworten zu analysieren, dann hat dein Verstand eingesetzt 😊

Stelle dir heute diese Fragen (auch gerne in der Meditation):

3. Raumnacht

27. DEZEMBER

WAS MACHT MICH NICHT GLÜCKLICH UND KANN LOSGELASSEN WERDEN?

WAS MACHT MICH WIRKLICH GLÜCKLICH?

WAS IST MEIN WUNSCH FÜR DAS NÄCHSTE JAHR?

[illegible]

RITUAL

HEUTE IST EIN IDEALER TAG, UM EIN VISION-BOARD FÜR DAS NEUE JAHR ZU ERSTELLEN. ALSO ZUM BEISPIEL EIN BLATT PAPIER, ODER AUCH EINE GANZE LEINWAND, MIT DEINEN WÜNSCHEN FÜR DAS KOMMENDE JAHR, DIE ENERGIEN DIE DICH BEGLEITEN WERDEN UND WAS DIR SONST NOCH WUNDERVOLLES EINFÄLLT.

DIESES VISION BOARD KANN DICH IM NÄCHSTEN JAHR INSPIRIEREN, MOTIVIEREN UND DICH MIT POSITIVER ENERGIE FÜLLEN.

EIN KERZEN - RITUAL

DU KANNST AUCH EINEN KERZE ENTZÜNDEN, MENTAL ODER PHYSISCH UND IN DER FLAMME JEGLICHE ENERGIEN VERBRENNEN, DIE DICH VON DEINEN HERZENSWÜNSCHEN ABHALTEN KÖNNTEN. LASS DIESE ENERGIEN, OHNE URTEIL, SANFT WEITERZIEHEN, DENN SIE SIND DIR NUN NICHT MEHR DIENLICH.

ZÜNDE DANACH EINE KERZE AN, UM DICH MIT DER ENERGIE DEINER HERZENSWÜNSCHE ZU VERBINDEN. FÜLLE DIE LÜCKEN, DIE DURCH DAS LOSLASSEN ENTSTANDEN SIND, NUN WIEDER MIT POSITIVER ENERGIE UND DER LIEBE, DIE DEINE WÜNSCHE ERFÜLLT.

28. DEZEMBER



4. RAUHNACHT

Die vierte Rauhnacht ermöglicht es dir, Altes noch besser von deinem Energiefeld lösen zu können. Denn das Alte, Ungewollte steht oft im Weg und lässt nicht zu, dass wir uns dem Neuen öffnen und es in unser Leben erlauben können.

Sei dir also bei dieser Meditation dieses mal ganz bewusst darüber UND, dass du, tief in dir, heute erlaubst loszulassen.

Zudem eignet sich die heutige Rauhnacht, um uns mit unserem Schutzengel oder heiligen Begleitern zu verbinden.

4. Raumnacht

28. DEZEMBER

WAS KONNTE ICH LOSLASSEN?

WAS ERLAUBE ICH MIR JETZT ZU EMOFANGEN?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RITUAL

EINE SEHR KRAFTVOLLE ÜBUNG IST ES, ALLES NEGATIVE WIE STREIT, ALPTRÄUME ODER DINGE/SITUATIONEN, DIE DIR ANGST ODER UNWOHLSEIN BRINGEN, AUF EIN BLATT PAPIER ZU SCHREIBEN. DANACH WANDELE ALLES NEGATIVE AUF EINEM NEUEN BLATT INS POSITIVE UM. DU SCHREIBST ALSO - WIE ES IM OPTIMAL FALL SEIN SOLL - AUF DAS NEUE BLATT.

STELLE DIR DABEI VOR, WIE GUT DU DICH FÜHLEN WIRST, WENN ALL DIESE POSITIVE ENERGIE ZU DIR KOMMT. DANACH VERBRENNE DAS BLATT MIT DEN NEGATIVEN TEXTEN UND SPÜRE, WIE DICH DIES BEFREIT. DAS POSITIVE BLATT KANNST DU DANN AUFHEBEN, ES WIE EINE PFLANZE IM GARTEN EINPFLANZEN ODER DIR ALS ERINNERUNG IRGENDWO BEREITLEGEN.

NATÜRLICH KANNST DU DIES AUCH GEDANKLICH DURCHFÜHREN, DENN NICHT IMMER IST ES EINEM MÖGLICH SO EIN RITUAL MAL SPONTAN DURCHZUFÜHREN - ICH BIN MAMA UND VERSTEHE DAS TOTAL! DU KANNST ALSO EINFACH EINE KLEINE MEDITATION DURCHFÜHREN UND DIR VORSTELLEN, WIE EINE VIOLETTE FLAMME DAS NEGATIVE VERBRENNT UND DIE ENERGIE SICH VON DIR LÖST.

29. DEZEMBER



5. RAUHNACHT

Heute beschäftigen wir uns deshalb mit dem Thema Freundschaft und Liebe. Es geht hierbei nicht nur darum, wie du mit anderen umgehst - wie du deine Freundschaften mit deinen Mitmenschen pflegst - sondern besonders auch darum, wie du mit dir selber umgehst.

5. Rauhnacht

29. DEZEMBER

WAS LIEBE ICH AN MIR?

WAS DARF ICH NOCH VERÄNDERN?

RITUAL

LASS' HEUTE DEINE FREUNDE & LIEBEN WISSEN, WIEVIEL SIE DIR BEDEUTEN. DAS KANNST DU MIT EINER NETTEN GESTE TUN ODER GANZ EINFACH, INDEM DU ES IHNEN DIREKT SAGST ODER SCHREIBST.

DU KANNST AUCH EINE KLEINE VISUALISIERUNG DURCHFÜHREN. STELLE DIR ALLE DEINE FREUNDE UND LIEBEN NACHEINANDER VOR UND BEDANKE DICH GEDANKLICH BEI IHNEN EINFACH DAFÜR, DASS ES SIE GIBT.

ICH ZÄHLE DICH ZU MEINEM KREIS DER MENSCHEN, FÜR WELCHE ICH UNHEIMLICH DANKBAR BIN. WENN DU ALSO HEUTE IM LAUFE DES TAGES EINMAL EINEN KLEINEN IMPULS VERSPÜRST, DANN KANN ES GUT DER MOMENT SEIN, AN WELCHEM ICH AN DICH IN MEINER VISUALISIERUNG DENKE UND DIR DANKBARKEIT, LIEBE UND POSITIVE ENERGIE SCHICKE.

30. DEZEMBER



6. RAUHNACHT

Die heutige Rauhnacht lädt uns nochmal dazu ein, das letzte Jahr zurückzulassen und uns auf das kommende Jahr vorzubereiten.

6. Rauhnacht

30. DEZEMBER

WAS MÖCHTE ICH ENDGÜLTIG ZURÜCKLASSEN?

WAS GIBT ES NOCH ZU VERGEBEN?

WAS HABE ICH AUS 'NEGATIVEN' EREIGNISSEN GELERNT?

WOZU HAT DIESES JAHR GEDIENT?

WIE KANN ICH MICH AUF DAS NEUE JAHR GUT VORBEREITEN?

RITUAL

NIMM' DIR HEUTE NOCHMAL EINEN BEWUSSTEN MOMENT ZUM
AUFRÄUMEN UND LOSLASSEN.

TRENNE DICH BEWUSST VON ALLEM, WAS EVENTUELL
ZERBROCHEN IST UND DIR EINFACH NICHT MEHR DIENLICH IST.

RÄUCHERE / DIFFUNDIERE DEINE RÄUME UND SAGE ALLEM
UNNÖTIGEN NOCHMAL GANZ DIREKT: DU DARFST JETZT GEHEN!

31. DEZEMBER



7. RAUHNACHT

Heute ist Silvester, der Übergang vom Alten in das Neue. Für diesen Tag haben viele natürlich schon ihre ganz eigenen Bräuche. Bei uns ist Bleigießen und Trauben essen sehr beliebt.

7. Raurnacht

31. DEZEMBER

DA HEUTE DER LETZTE TAG IN DIESEM JAHR IST, SIND DIE
NÄCHSTEN STUNDEN WOHL AM BESTEN DAMIT VERBRACHT
NOCHMAL ZURÜCKZUBLICKEN, SICH FÜR DAS GUTE (AUCH
WENN ES VIELLEICHT DIESES JAHR MAL WIEDER NICHT
WIRKLICH VIEL WAR) ZU BEDANKEN UND EVENTUELL NOCH
EINMAL EINE MEDITATION ZUM LOSLASSEN DURCHZUFÜHREN.

NIMM' ALTE ENERGIEEN AUS DIESEM JAHR NICHT MIT IN DAS
NÄCHSTE JAHR. AKZEPTIERE SIE UND DANN LASS' SIE SICH
LÖSEN.

RITUALE

FÜR DIE SILVESTER NACHT GIBT ES SO VIELE
WUNDERVOLLE RITUALE. JEDES LAND UND JEDE FAMILIE,
HAT HIER IHRE EIGENEN TRADITIONEN. HIER SIND
DENNOCH EINIGE RITUALE, DIE DU VIELLEICHT NOCH
FÜR DICH ENTDECKEN KÖNNTEST.

HEUTE KANN MAN NOCHMAL BEWUSST DANKE FÜR DAS
LETZTE JAHR SAGEN. ICH SCHICKE MIR ZUM BEISPIEL
LIEBE. AUCH IN DIE MOMENTE, IN DENEN ICH NICHT SO
REAGIERT HABE, WIE ICH ES IM NACHHINEIN
GEWÜNSCHT HÄTTE. ICH SCHENKE ALLEN SEITEN UND
ALLEN 'BESCHÜTZERN' IN MIR, LIEBE. ICH ZEIGE
MITGEFÜHL FÜR MICH UND ANDERE UND SCHÄTZE DIE
INDIVIDUELLEN ENERGIEN DES UNIVERSUMS.

MEINE LIEBE GEHT HEUTE AUCH AN DICH! DANKE, DASS
DU MIR DIESES JAHR DEIN VERTRAUEN GESCHENKT HAST
UND MICH MIT DEINER POSITIVEN ENERGIE
UNTERSTÜTZT HAST. DANKE, DASS DU WEITERHIN MIT
MIR MEDITIERST UND DANKE, DASS ES DICH GIBT.
SILVESTER EIGNET SICH AUCH, UM HEUTE NOCHMAL MIT
WEIHRAUCH ZU RÄUCHERN, UM DAS ALTE UND
UNERWÜNSCHTE ENERGIEN, ENDGÜLTIG WEG ZU
RÄUCHERN 🙏

NOCH MHER AUF DER NÄCHSTEN SEITE...

RITUALE

SEINEN TELLER HEUTE LEER ZU ESSEN, SOLL EINEN GELDSEGEN IM NÄCHSTEN JAHR BRINGEN. DU KANNST VON DEINEM ABENDESSEN ETWAS ÜBRIG LASSEN, DA DIES BEDEUTEN SOLL, DASS MAN AUCH IM NÄCHSTEN JAHR GENUG ZU ESSEN HAT. MANCHE SPEISEN SOLLTE MAN MEIDEN, WIE ZUM BEISPIEL GEFLÜGEL, DENN DIES SOLL DAS GLÜCK DAVONFLIEGEN LASSEN. EINE ERBSENSUPPE SOLL REICHTUM UND WOHLSTAND BRINGEN.

ICH ERWÄHNE DIESE RITUALE, DA ICH DIR EINEN TRADITIONELLEN ÜBERBLICK SCHENKEN MÖCHTE. ABER IM ENDEFFEKT KOMMT ES NUR DARAUF AN, WAS DU FÜR DICH ALS GUT EMPFINDEST UND MITMACHEN MÖCHTEST.

AUS DIESEM GRUND ERWÄHNE ICH AUCH, DASS TRADITIONELL GESAGT WIRD, DASS DIE TRÄUME IN DER SILVESTERNACHT IN ERFÜLLUNG GEHEN SOLLEN. WENN DU WAS SCHÖNES TRÄUMST, DANN KANNST DU DIESE ENERGIE JA IM NÄCHSTEN JAHR FÖRDERN. UND EINEN ALPTRAUM WÜRDEN ICH ALS MÖGLICHKEIT SEHEN, DIESE ENERGIEN JETZT IM ALTEN JAHR ZURÜCKGELASSEN ZU HABEN.

DAS WURDE JETZT GANZ SCHÖN VIEL!

ICH ERINNERE DICH DARAN, DASS MEINE MEDITATIONEN UND DIE RITUALE, EINE WOHLTUENDE BEGLEITUNG SEIN SOLLEN. BITTE GEHE DAHER ALLES RUHIG AN, MACHE IN DEINEM EIGENEN RHYTHMUS MIT, HÖRE AUF DEIN HERZ.

AUCH IM NÄCHSTEN JAHR UND ZU ANDEREN ZEITEN TUN DIE MEDITATIONEN UND AUCH MANCHE RITUALE, GUT. DAS WICHTIGSTE IST DEIN MINDSET. WOMIT DU DICH INTUITIV GUT FÜHLST, DAS IST EIGENTLICH GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH.

1. JANUAR



8. RAUHNACHT

Heute können wir motiviert auf das neue Jahr blicken und unsere Herzenswünsche manifestieren lassen. Lass' uns daher heute dankbar sein. Segne deine Lieben, deine Freunde und auch DICH, indem du dankbar bist.

8. Rauhnacht

1. JANUAR

DANKBARKEIT BRINGT SO VIEL POSITIVES MIT SICH UND UMSO MEHR DU DANKST, DESTO MEHR WERDEN PERSONEN, DINGE UND SITUATIONEN IN DEINEM LEBEN ERSCHEINEN, FÜR WELCHE DU WIEDER DANKBAR SEIN KANN.

HEILIGABEND HABEN WIR MIT DANKBARKEIT DAS LETZTE JAHR VERABSCHIEDET, LASS' UNS NUN MIT DANKBARKEIT DAS NEUE JAHR WILLKOMMEN HEISSEN.

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

RITUAL

FÜR MICH HEISST ES HEUTE EINFACH:

- GUT ESSEN!

- ENTSPANNEN (KEINE WÄSCHE WASCHEN ODER AUFHÄNGEN)

- MEINE MITMENSCHEN SEGNET UND IHNEN POSITIVE ENERGIE -
DANKBARKEIT- SENDEN

2. JANUAR



9. RAUHNACHT

Diese Rauhnacht steht für das Licht. Das Licht, welches wir alle in uns tragen und welches das Leben auf unserer Erde vitalisiert und uns weiterentwickeln lässt.

9. Rauhnacht

2. JANUAR

IN UNSERER MITTE FINDEN WIR STILLE, EINE WOHLTUENDE
RUHE UND FRIEDEN.

WAS BRINGT MIR RUHE, FRIEDEN & HARMONIE?

WIE KANN ICH MICH TÄGLICH ZENTRIEREN?

RITUAL

ENTZÜNDE HEUTE EIN LICHT FÜR DAS NEUE JAHR. SETZE DICH
IN SEINE NÄHE UND DENKE ÜBER DAS KOMMENDE JAHR NACH.

WAS SOLL SICH DIESES JAHR FÜR DICH OFFENBAREN ODER
MANIFESTIEREN. HEGE EIN PAAR MOMENTE DER ZUFRIEDENHEIT
& ZUVERSICHT.

DU KANNST DIE KERZE AUCH ZU DEINER MEDITATION
ANZÜNDEN, DENN WÄHREND DER SITZUNG WIRST DU DIESE
PUNKTE AUCH VISUALISIEREN. ACHE HIERBEI BITTE NATÜRLICH
AUF DEINE SICHERHEIT UND, DASS DIE KERZE NICHT
UNBEOBACHTET WEITERBRENNT.

3. JANUAR



10. RAUHNACHT

Heute befassen wir uns mit deinem Herzensweg. Dieser kann sich immer wieder verändern, besonders wenn du Altes losgelassen hast und deine wahren Wünsche und Bedürfnisse ans Licht treten können.

10. Raumnacht

3. JANUAR

WIE KANN ICH MEINE GEDANKEN, IDEEN ODER
VORSTELLUNGEN UMSETZEN?

VERWENDE ICH MEINE LEBENSENERGIE FÜR DINGE, DIE MIR
GUT TUN ODER MICH WEITERBRINGEN?

WIE VERTEILE ICH MEINE LEBENSENERGIE?

VERBRINGE ICH MEINE ZEIT AUSGEWOGEN ODER VERBRINGE
ICH ZU VIEL/WENIG ZEIT MIT BESTIMMTEN
DINGEN/PERSONEN?

WAS DARF SICH NOCH WANDELN ODER VERBESSERN?

RITUAL

ES GEHT HEUTE UM BESINNUNG. NIMM' DIR DAHER GERNE EINEN
RUHIGEN MOMENT UND WIEDERHOLE DIESES MANTRA:

DAS EINZIGE BESTÄNDIGE IST DER WANDEL, ICH ERLAUBE MIR
ZU WACHSEN UND MEINEM HERZEN ZU FOLGEN.

4. JANUAR



11. RAUHNACHT

Die heutige Rauhnacht steht für das Loslassen und Abschied nehmen. Wir erinnern uns an die Vergänglichkeit und können so unsere Zeit auf der Erde bewusster nutzen.

11. Rauhnacht

4. JANUAR

DIE VERGÄNGLICHKEIT EXISTIERT, MEINER MEINUNG NACH,
NUR IN DIESER REALITÄT AUF DIESER ERDE, NICHT ABER FÜR
UNSER SEIN.

LASSE UNS DIE HEUTIGE RAUHNACHT ALSO GERNE DAMIT
VERBRINGEN, ALTE GLAUBENSSÄTZE ODER 'TRADITIONEN', DIE
UNS IN EINER ART GEFÄNGNIS HALTEN, ZU VERABSCHIEDEN.
LASS' UNS AUS UNSEREM EIGENEN GEFÄNGNIS AUSBRECHEN
UND VERGANGENE ERFAHRUNGEN, DIE UNS BELASTEN ODER
BLOCKIEREN, WEITER ZIEHEN LASSEN UND UNS UNSERER
UNENDLICHKEIT BEWUSSTER WERDEN.

WELCHE TRADITIONEN ODER GLAUBENSSÄTZE HALTEN MICH
NOCH ZURÜCK?

WAS IST JETZT ENDGÜLTIG VORBEI?

FÜHLE ICH MICH IRGENDWIE GEFANGEN UND MÖCHTE MICH
BEFREIEN?

WAS KANN ICH JETZT NOCH LOSLASSEN UND WEITER ZU
GEHEN?

WARUM BIN ICH HIER?

WAS SOLL ICH HIER AUF DIE ERDE BRINGEN?

WAS SIND MEIN SINN UND MEIN ZIEL HIER?

11. Rauhnacht

4. JANUAR

A series of 20 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small diamond shape. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

RITUAL

DU KANNST HEUTE MIT ETWAS MYRRHE RÄUCHERN UND SOMIT
DEN MENSCHLICHEN ASPEKT, DER MIT DEM TOG VERGEHT,
BEWUSST REFLEKTIEREN.

MYRRHE WURDE TRADITIONELL GENUTZT, FÜR DIE
EINBALSAMIERUNG DER TOTEN. DER MENSCHLICHE ASPEKT WIRD
ERKANNT UND DAS UNENDLICHE SEIN GEEHRT. WENN DU KEINE
MYRRHE HAST, DANN KANNST DU AUCH ANDERE KRÄUTER
VERWENDEN.

5. JANUAR



12. RAUHNACHT

Nutze die letzte Rauhnacht dafür, die letzten Rauhnächte
noch einmal Revue passieren zu lassen.

12. Rauhnacht

5. JANUAR

FALLS ES ETWAS GAB, DAS DIR NICHT SO GUT GEFALLEN HAT
WÄHREND DER RAUHNÄCHTE, DANN HAST DU HEUTE DIE
GELEGENHEIT, ES NOCHMAL ZU BEREINIGEN UND JEDLICHE
NEGATIVEN EMOTIONEN NICHT WEITER IN DAS NEUE JAHR
MITZUNEHMEN.

WAS DARF ENDGÜLTIG GEHEN?

WAS DARF JETZT GENÄHRT WERDEN?

RITUAL

- DENKE NOCHMAL AN DIE DINGE, DIE DICH DIE LETZTE ZEIT
BELASTET HABEN. ENTSCHEIDE DICH DANN BEWUSST DAFÜR, SIE
VON DIR GEHEN ZU LASSEN. LASSE SIE, MIT DEM ENDE DER
RAUHNÄCHTE, AUCH IHR ENDE FINDEN.

ICH HABE ÜBER DIE JAHRE GELERNT, DASS ES SEHR KRAFTVOLL
SEIN KANN, WENN MAN NEGATIVEN EMOTIONEN LIEBE SCHENKT.

ALSO ANSTELLE DINGE ZWANGHAFT LOSLASSEN ZU WOLLEN,
DENKE ICH AN SIE UND SCHICKE IHNEN LIEBE. MIT DIESER LIEBE
AKZEPTIERE ICH WAS WAR, AUCH WENN ES NICHT OKAY WAR, UM
MIR FRIEDEN ZU SCHENKEN.

- DU KANNST HEUTE AUCH NOCHMAL RÄUCHERN UND DEIN
UMFELD SEGNET.

- ES SOLL AUCH GUTEN SEGEN BRINGEN, WENN MAN UM
MITTERNACHT ALLE FENSTER UND TÜREN ÖFFNET UND LÜFTET.
DIES SOLL GUTEN SEGEN IN DEIN ZUHAUSE BRINGEN.

ICH WÜNSCHE DIR EINE WUNDERVOLLE LETZTE RAUHNACHT.

Danke

Mögest du dieses Jahr von der höchsten, positiven Energie bewusst geführt werden. Mögest du Liebe, Gesundheit und Zufriedenheit auf allen Ebenen erfahren.

Ich schicke dir unendliche Liebe.

Von Herz zu Herz

Deine Nina



SCHÖN, DASS ES DICH GIBT!

