



Rückblick
& Dankbarkeit

Rauhnächte Worksheet
24. Dezember

Worksheet: 24. Dezember

Geburt des Lichts

Thema: **Rückblick und Dankbarkeit**

Die erste Rauhnacht ist eine Zeit der Reflektion und des bewussten Erlebens der Stille um uns herum. Sie markiert den Beginn einer Reise der inneren Einkehr und bietet die Möglichkeit, das vergangene Jahr zu ehren. Nutzen Sie dieses Worksheet, um sich auf die Lektionen und Segnungen des vergangenen Jahres zu fokussieren.

Anleitung:

1. Schaffen Sie sich einen ruhigen Raum, zünden Sie eine Kerze an und atmen Sie tief durch, um sich auf die folgenden Übungen einzustimmen.
2. Nehmen Sie sich für jede Frage einige Momente Zeit und lassen Sie Ihre Antworten von Herzen kommen.

Rückblick:

Welche 3 großen Ereignisse oder Entwicklungen des letzten Jahres sind Ihnen in Erinnerung geblieben?

Lektionen:

Was haben diese Erfahrungen Sie gelehrt? Nennen Sie mindestens eine Lektion pro Ereignis.

Dankbarkeit:

Für welche fünf Dinge des vergangenen Jahres sind Sie besonders dankbar? Denken Sie dabei an Personen, Momente oder auch Herausforderungen, die zu Wachstum geführt haben.

Inneres Licht:

Wie offenbarte sich Ihr inneres Licht im vergangenen Jahr? Denken Sie an Situationen, in denen Sie Hoffnung, Stärke oder Liebe gespürt oder verbreitet haben.

Intention:

Setzen Sie eine Intention als Ihr persönliches Licht für das kommende Jahr. Wie möchten Sie Ihre innere Flamme weiter nähren und strahlen lassen?

Reflexion:

Betrachten Sie Ihre Antworten. Erlauben Sie sich, die Tiefe Ihres Jahresrückblicks zu spüren und nehmen Sie alles, was aufkommt, mit einem dankbaren Herzen an.

Wie fühle ich mich nach dieser Reflektion?

Zum Abschluss kreieren Sie ein symbolisches Ritual:

Falten Sie dieses Blatt und legen Sie es unter die Kerze. Während die Kerze niederbrennt, lassen Sie die Energie der Dankbarkeit und des Lichts in Ihr kommendes Jahr fließen.

Wenn Sie bereit sind, löschen Sie die Kerze und bewahren Sie dieses Worksheet als Erinnerung an Ihre Einsichten und Vorsätze für das neue Jahr auf.

Möge Ihr Weg erleuchtet und Ihre Seele erfüllt sein. Frohe Rauhnächte.