



Loslassen  
& Säubern

Rauhnächte Worksheet  
25. Dezember

**Worksheet: 25. Dezember**

**Reinigung**

**Thema: Loslassen und Säubern**

Der zweite Schritt in der Reise der Rauhnächte ist, Platz für Neues zu schaffen, indem man Altes loslässt und einen Prozess der Reinigung beginnt.

Dieses Worksheet soll Sie dabei unterstützen, sich von dem frei zu machen, was nicht mehr zu Ihnen gehört und was Sie nicht in das neue Jahr mitnehmen möchten.

*Anleitung:*

1. Schaffen Sie eine Atmosphäre, die Ruhe und Loslassen fördert.  
Entzünden Sie eine weiße Kerze, die für Reinheit und Neubeginn steht.
2. Führen Sie eine kurze Meditation durch, um zu zentrieren und sich zu erden.
3. Antworten Sie ehrlich und aus dem Herzen auf die folgenden Fragen.

**Loslassen:**

Denken Sie über die Dinge nach, die Ihnen nicht länger dienen – Gewohnheiten, Glaubenssätze, Beziehungen oder materielle Dinge.

Was möchte ich loslassen?

## **Vergebung:**

Vergebung ist ein wesentlicher Schritt der Reinigung. Lassen Sie Groll und Verletzungen los.

Wen oder was möchte ich vergeben?

## **Klärung:**

Es ist Zeit, emotionale, geistige und physische Klärung zu erleben.

In welchem Bereich meines Lebens brauche ich Klarheit oder Reinigung?

## **Überflüssiges:**

Manchmal sammeln sich Dinge an, die uns ablenken oder belasten.

Welche überflüssigen Dinge kann ich aus meinem Leben entfernen?

## **Neuer Raum:**

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussieht, wenn Sie das Alte losgelassen haben.

Wie fühlt sich dieser freie Raum an und wie möchte ich ihn nutzen?

## ***Reflexion:***

- Wie fühle ich mich bei dem Gedanken, diese Dinge loszulassen?
- Gibt es Widerstände oder Erleichterung?

***Abschluss-Ritual:***

Visualisieren Sie, wie alles, was Sie loslassen wollen, durch den Rauch der Kerze fortgetragen wird.

Lassen Sie die Liste dieser Dinge als symbolische Geste an einem sicheren Ort im Freien verbrennen (oder schreddern, falls Feuer unpraktisch ist) und stellen Sie sich vor, wie die Asche/Reste durch das Universum getragen werden, um transformiert zu werden.

Dieses Worksheet wird Sie durch die Prozesse des Loslassens und Reinigens führen. Behalten Sie es an einem sicheren Ort und sehen Sie es sich im Laufe des Jahres erneut an, um Ihre Fortschritte zu reflektieren.

Beginnen Sie das neue Jahr befreit und klar! 🌿