



Beziehungen  
& Harmonie

Rauhnächte Worksheet  
28. Dezember

[www.guckstdu-hier.de](http://www.guckstdu-hier.de)

**Worksheet: 28. Dezember**

**Liebe**

Thema: **Beziehungen und Harmonie**

Widme dich deinen persönlichen Beziehungen und der Selbstliebe.

An diesem Tag der Rauhnächte ist es an der Zeit, sich auf das Herz zu konzentrieren und den liebevollen Beziehungen – zu anderen und zu uns selbst – besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Verwenden Sie dieses Arbeitsblatt, um Ihre Beziehungen zu reflektieren und Selbstliebe zu kultivieren.

*Anleitung:*

1. Suchen Sie sich einen stillen und gemütlichen Platz, vielleicht umgeben von Dingen, die Ihnen Freude bereiten.
2. Zünden Sie eine Kerze an, um die Flamme als Symbol der Wärme und des Lichts in Ihren Beziehungen zu betrachten.
3. Nehmen Sie sich einige tiefe, beruhigende Atemzüge und beginnen Sie mit den folgenden Übungen.

.

**Selbstliebe – Die Basis aller Beziehungen:**

- Was liebe ich an mir selbst? Liste mindestens drei Eigenschaften auf, die Sie an sich schätzen.
- \_\_\_\_\_

## Beziehungsreflexion:

- Überdenken Sie die Beziehungen in Ihrem Leben. Welche fördern Ihr Wachstum und Ihr Wohlbefinden?
- \_\_\_\_\_

## Ausdruck von Dankbarkeit:

- Schreiben Sie eine Nachricht der Dankbarkeit an eine Person, die in diesem Jahr für Sie da war.
- \_\_\_\_\_

## Eine liebevolle Handlung:

- Was ist eine liebevolle Handlung, die Sie für sich selbst tun könnten?
- \_\_\_\_\_

## Konflikte lösen:

- Gibt es Unstimmigkeiten, die Sie klären möchten? Überlegen Sie, wie Sie eine friedliche Lösung herbeiführen können.
- \_\_\_\_\_

## Vision für zukünftige Beziehungen:

- Wie sieht Ihre ideale Beziehung aus? Beschreiben Sie diese im Hinblick auf Vertrauen, Kommunikation und gemeinsame Werte.
- \_\_\_\_\_

**Affirmation für Liebe und Harmonie:**

- Kreieren Sie eine persönliche Affirmation, um mehr Liebe und Harmonie in Ihr Leben einzuladen.
- \_\_\_\_\_
- „Ich bin es wert geliebt zu werden und wähle harmonische, unterstützende Beziehungen.“

*Reflexion:*

In welcher Weise werde ich im kommenden Jahr zu meiner eigenen Quelle von Liebe und Harmonie beitragen?

*Abschluss:*

Nehmen Sie sich einen Augenblick, um die Liebe in Ihrem Herzen zu spüren. Versprechen Sie sich selbst, diese Liebe täglich zu nähren und auszudehnen. Bewahren Sie dieses Arbeitsblatt auf, um Ihre Fortschritte in Bezug auf Selbstliebe und Beziehungsharmonie zu verfolgen.

**Möge Ihr Herz mit Liebe erfüllt sein, heute und alle Tage! 💖**



Beziehungen  
& Harmonie

[www.guckstdu-hier.de](http://www.guckstdu-hier.de)

Affiliate Link

<https://guckstdu-hier.de/>

Wellness-Produkte online shop

©Marion Schanné whatsapp +49 (0)151 11153614

[www.guckstdu-hier.de](http://www.guckstdu-hier.de)