



**Veränderung
& Evolution**

**Rauhnächte Worksheet
29. Dezember**

Worksheet: 29. Dezember

Transformation

Thema: Veränderung und Wandel

In dieser tiefgründigen Phase der Rauhnächte geht es um persönliche Metamorphose und die Bereitschaft, sich laufend weiterzuentwickeln. Dieses Arbeitsblatt lädt dazu ein, die Bereiche des eigenen Lebens zu erkunden, die reif für Transformation sind.

Anleitung:

1. Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre, in der Sie sich ungestört reflektieren können – zünden Sie beispielsweise eine weiße Kerze an, um den Neuanfang zu symbolisieren.
2. Atmen Sie tief ein und kommen Sie im Hier und Jetzt an, bereiten Sie sich darauf vor, Ihre innere Welt zu erkunden.
3. Beantworten Sie nun die folgenden Fragen ehrlich und mit offenen Herzen.

Bereiche zur Transformation:

In welchen Bereichen meines Lebens erlebe ich momentan Stillstand oder Unzufriedenheit?

Veränderungswünsche:

Wo und wie wünsche ich mir eine tiefgreifende Veränderung?

Hindernisse und Herausforderungen:

Welche inneren oder äußeren Barrieren stehen dieser Veränderung im Weg?

Ressourcen und Fähigkeiten:

Über welche Ressourcen und Fähigkeiten verfüge ich bereits, um meine Transformation zu unterstützen?

Erste Schritte der Veränderung:

Welche konkreten Schritte kann ich unternehmen, um den Prozess der Veränderung in Gang zu setzen?

Vision für die Zukunft:

Wie sieht mein Leben nach der gewünschten Veränderung aus?
Visualisieren Sie dieses Bild so detailliert wie möglich.

Affirmation für Transformation:

- Entwickeln Sie eine persönliche Affirmation, um Ihren Veränderungsprozess zu stärken.
- „Ich begrüße die Transformation, die mich zu meinem höheren Selbst führt.“

Reflexion:

Was bedeutet Transformation für mich und wie offen bin ich für die Veränderungen, die kommen könnten?

Abschluss:

Stellen Sie sich vor, die gewünschten Veränderungen haben bereits Platz in Ihrem Leben gefunden und fühlen Sie Dankbarkeit für Ihre wachsende innere Stärke.

Halten Sie fest an Ihrer Vision und erlauben Sie sich, metamorphosiert aus dieser Übung hervorzugehen, bereit für kontinuierliche Evolution.

Möge die Transformation Ihren Weg erleuchten und Sie zu wahrer Erfüllung führen. 🦋



Affiliate Link

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

Wellness-Produkte online shop

©Marion Schanné whatsapp +49 (0)151 11153614

www.guckstdu-hier.de