



Integration,
Zusammenführung & Stabilität

Rauhnächte Worksheet
kostenlos Bonus 5. Januar

www.guckstdu-hier.de

Worksheet: 5. Januar

Integration

Thema: **Zusammenführung und Stabilität**

In den rauen Nächten sammeln wir Erfahrungen und Eindrücke, die unsere Seele bereichern.

Der 5. Januar steht für die Integration dieser Weisheiten in unser tägliches Leben.

Es geht darum, Erkenntnisse zu verankern und ihnen Beständigkeit zu verleihen. Nutzen wir diesen Tag, um einen festen Grund für das kommende Jahr zu bauen.

Einführung:

Integration bedeutet, die in den Rauhnächten gesammelten Lehren Teil unseres Seins werden zu lassen. Sie soll uns helfen, bewusster und stabiler im Alltag zu agieren.

Mit diesem Arbeitsblatt reflektierst Du über die gelernten Lektionen und planst, wie Du sie in Dein Leben integrierst.

Vorgehensweise:

1. Finde einen ruhigen Ort für Deine Reflexion ohne Ablenkungen.
2. Konzentriere Dich darauf, wie Du die Erkenntnisse aus den Rough Nights in Deine tägliche Routine einbetten kannst.
3. Beantworte die Fragen ehrlich und ausführlich.

Lektionen der Rauhnächte:

Welche wichtigen Erkenntnisse habe ich in den letzten Nächten gewonnen?

Integration im Alltag:

Wie kann ich diese Erkenntnisse konkret in meinem Alltag integrieren?

Konsolidierung:

Was kann ich tun, um diese neuen Weisheiten fest in meinem Leben zu etablieren?

Stabilität erzeugen:

Welche Gewohnheiten oder Routinen kann ich entwickeln, um Stabilität zu fördern?

Langzeitwirkung:

Wie stelle ich sicher, dass die Integration dauerhaft Bestand hat?

Unterstützende Strukturen:

Welche Strukturen und Ressourcen benötige ich, um die Weisheit der Rauhnächte zu leben?

Überprüfung und Anpassung:

Wie werde ich meinen Prozess der Integration kontinuierlich überprüfen und nötigenfalls anpassen?

Affirmation für Integration:

- Kreiere eine persönliche Affirmation, die Dich jeden Tag daran erinnert, die Lehren zu leben.
- "Ich integriere täglich die Weisheit der Rough Nights, um ein gefestigtes und erfülltes Leben zu führen."

Abschluss:

Sieh dieses Arbeitsblatt als Deine Landkarte zur Integration der kostbaren Lektionen, die Du in diesen heiligen Nächten empfangen hast. Mit Geduld und Hingabe wirst Du sie fest in Deinem Leben verankern und Deinen Alltag damit bereichern.

Auf Deinem Weg zu innerer Stärke und Klarheit begleiten wir Dich mit besten Wünschen. 📦

Rauhnächte - Worksheets - Tagebuch

Affiliate Link

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

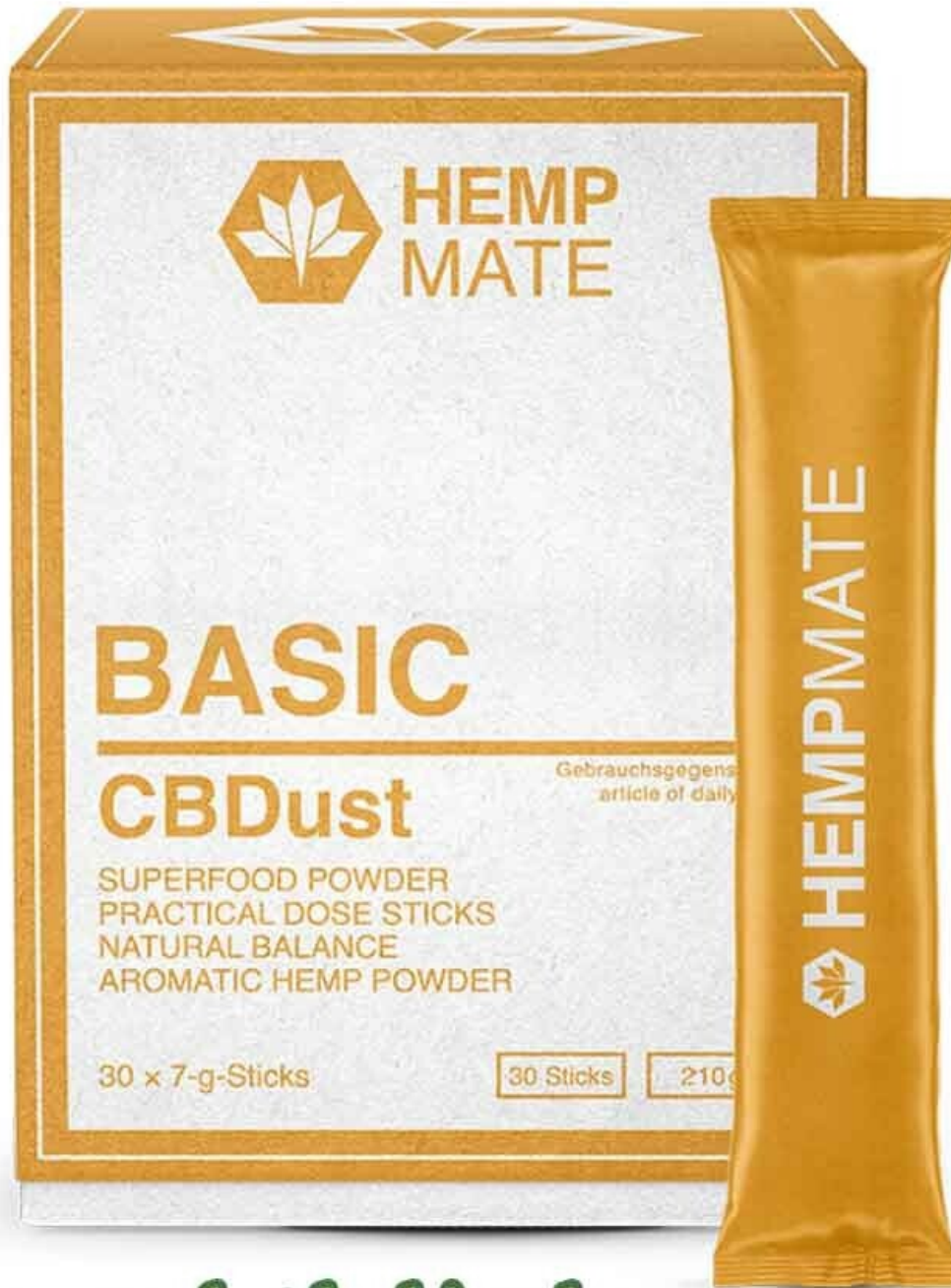
Wellness-Produkte online shop



www.guckstdu-hier.de

©Marion Schanné whatsapp +49 (0)151 11153614

www.guckstdu-hier.de



www.guckstdu-hier.de

©Marion Schanné whatsapp +49 (0)151 11153614

www.guckstdu-hier.de