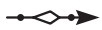


RITUAL

DAS ALTE VERABSCHIEDEN

DU BENÖTIGST FÜR DIESES RITUAL:

- ◇ Papier
- ◇ einen Stift
- ◇ eine neue Kerze
(Diese Kerze entzündest du jeden Abend, und lässt sie am Julfest endgültig abbrennen. Sie symbolisiert das vergangene Jahr.)
- ◇ Räucherwerk z.B. Beifuß (vertreibt negative Einflüsse) oder Lavendel (fördert Harmonie und reinigt)
- ◇ eine feuerfeste Schüssel oder Schale, in der du die Zettel verbrennen kannst



Nimm dir in der Zeit vom 8. bis 19. Dezember täglich abends genügend Zeit für dich. Zünde dir eine Kerze und das Räucherwerk an und mache es dir gemütlich. Am besten schreibst du jeden Abend einen kleinen Brief an den jeweiligen Monat. Schau dir pro Sperrnacht den dazugehörigen Monat an. Verschaffe dir in jeder Nacht einen Überblick. Vielleicht hast ein Tagebuch geführt oder dir immer wieder etwas im Kalender notiert, was so geschehen ist? Nimm diese Aufzeichnungen gerne zur Hand, damit dir das Erinnern leichter fällt. Scrolle auch durch Chatverläufe oder Social Media Posts der einzelnen Monate. Schaffe Platz für das Neue, was später in den Rauh Nächten in dein Leben treten will. Verbrenne das Papier in der feuerfesten Schale und stelle dir vor, wie sich alles im Feuer auflöst, mit dem Rauch nach oben steigt und in der Atmosphäre aufgeht. Am nächsten Abend geht es mit der nächsten Sperrnacht weiter.

JOURNALING-FRAGEN FÜR DIE SPERRNÄCHTE

- *Was lief gut, was lief schlecht, was hat mich geärgert, getriggert?*
- *Was habe ich gelernt und möchte es behalten weil es mir dient?*
- *Welche Menschen habe ich kennengelernt, von welchen musste ich mich trennen?*
- *Welche Erfahrungen habe ich gemacht, was habe ich gelernt?*
- *Welche AHA-Momente hatte ich?*
- *Was kann ich ohne Probleme von nun an weglassen, weil es mir ohnehin nicht dient und ich es nicht mehr brauche?*
- *Gibt es noch Glaubenssätze, die mich belasten?*

