



**DIE
VORBEREITUNG**

DAS ALTE JAHR
ABSCHLIESSEN UND DAS
NEUE JAHR VORBEREITEN!

DIE RAUHNÄCHTE



VORWORT

Die Rauhnächte starten am Heiligabend, also in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember.

Du startest am besten am 23. oder 24. Dezember mit diesem Workbook hier, wenn möglich schon früher. Denn bevor die Rauhnächte beginnen, kannst du dich hier den vorbereitenden Kapiteln widmen. In dem du diese Aufgaben erledigst, bereitest du dich energetisch vor und schaffst Platz, für die Dinge, die wirklich wichtig sind während der Rauhnächte. So entfaltet sich die Energie.

Ab dem 25.12. kannst du täglich dein Rauhnächte-Guide- und Ritualbook als Begleiter durch die Rauhnächte nutzen, sowie die Meditationen.

**SHINE ON,
DEINE SONJA**

DIE REFLEKTION

BYE, BYE 2022



Lass das alte Jahr in Ruhe Revue
passieren!

Notiere dir in einem separaten Heft
die wichtigsten Erkenntnisse und Ereignisse:

- Was waren meine Erfolge im Jahr 2022?
- Was war besonders schön in diesem Jahr?
- Welche Herausforderungen hatte ich? Welche Lösungsstrategien habe ich daraus entwickelt?
 - Wer hat mich in diesem Jahr begleitet ?
 - Was hat mir Energie geraubt?
 - Was hat mir Energie gegeben?
- Was war mein größter Erfolg bezogen auf mein persönliches Wachstum?
- Was möchte ich auf keinen Fall mit ins neue Jahr nehmen?

WELCOME

2023

ENERGETISCHE VORBEREITUNG



Bereite das kommende Jahr vor, indem du dich damit beschäftigst, was du wirklich möchtest und was deine Wünsche für das Jahr 2023 sind.

- Wie möchte ich mich im neuen Jahr fühlen?
Notiere dir die Gefühle!
- Was möchte ich unbedingt erreichen, was ich bisher noch nicht geschafft habe?
- Was möchte ich verwirklichen (Reisen, Weiterbildungen, Anschaffungen etc.)?
- Welche Ängste, Blockaden möchte ich loslassen?

VORBEREITUNG

ENERGETISCHE VORBEREITUNG



Diese Dinge solltest du alle vor den Rauh Nächten erledigen! Nimm dir genügend Zeit!

- Geliehene Sachen zurückbringen
- Schulden begleichen
- offene Rechnungen bezahlen
- das Gespräch suchen
- Aufräumen, putzen, Ordnung schaffen
- Notizheft, Kerzen, Orakelkarten und Räucherwerk besorgen
- Einen Rauh Nächtealtar errichten, wo du alle Dinge, die du brauchst parat hast.
- Essen für Vögel draußen platzieren

VIEL FREUDE MIT MEINEM KURS!

LASS UNS VERBUNDEN BLEIBEN!

