

21. Dezember

*Winter-
Sonnenwende*

Meine Rauh Nächte



WILLKOMMEN

WINTERSONNENWENDE

Dies ist der kürzeste Tag und die längste Nacht des Jahres. In der Tiefe des Nachts wird das Licht neu geboren. Die Wintersonnenwende wird in vielen Orten gefeiert, um daran zu erinnern, dass die noch zu erwartende Dunkelheit ihren Kampf bereits verloren hat. Die Tradition schenkt Kraft, Mut und Hoffnung die bevorstehende Zeit gut und zuversichtlich zu meistern.

ürzeste Tag und die längste Nacht des Jahres. In der Tiefe des Nachts wird das Licht neu geboren. Die Wintersonnenwende wird in vielen Orten gefeiert, um daran zu erinnern, dass die noch zu erwartende Dunkelheit ihren Kampf bereits verloren hat. Die Tradition schenkt Kraft, Mut und Hoffnung die bevorstehende Zeit gut und zuversichtlich zu meistern.



Anja Wölk

Beziehungcoach - Spirituelle Unternehmerin



www.wege-zur-balance.sh



Der kürzeste Tag des Jahres

Das Ritual für Loslassen und Transformation



Was du heute tun kannst:

- stille Meditation
- Diffuser oder Räuchergefäß
- Tagebuch schreiben
- ziehe eine Karte für das kommende Jahr
- nimm ein Salzbad
- räume auf
- reinige die Wohnung
- zünde in der Nacht eine Kerze an

- nimm einen Zettel und Stift
- schreibe alles auf, was du nicht ins neue Jahr mitnehmen möchtest und verbrenne die Zettel in einem feuerfesten Gefäß mit einer Räuchermischung.

21. Dezember - Wintersonnenwende

Die Wintersonnenwende oder auch Julnacht ist die längste Nacht des Jahres. Sie markiert auch einen Wendepunkt - In der Tiefe des Nachts wird das Licht neu geboren. Gleichzeitig leitet die Julnacht die Rauhächte ein.

Die Wintersonnenwende wird in vielen Orten gefeiert, um daran zu erinnern, dass die noch zu erwartende Dunkelheit ihren Kampf bereits verloren hat. Die Tradition schenkt Kraft, Mut und Hoffnung die bevorstehende Zeit gut und zuversichtlich zu meistern.

Wann ist Wintersonnenwende?

Jul ist ein Sonnenfest und es wird am 21. Dezember gefeiert. Es ist eine ideale Zeit, um das alte Jahr loszulassen und um uns an das zurückzuerinnern, was wirklich wichtig ist für uns. Wir können den Grundstein legen für das kommende Neue Jahr.



Fragen, die Du in deinen heutigen Tag mitnehmen kannst:



01 Wovon möchte ich mein Energiefeld reinigen?

02 Was habe ich in diesem Jahr lernen dürfen?

03 Welche Erkenntnisse habe ich in der letzten Zeit gewinnen können?

04 Wodurch gelingt es mir, mich für meine Herzensangelegenheiten zu öffnen?



Empty grey rectangular box for writing the answer to question 04.

05 Was möchte ich Neues in die Welt - in meine Welt tragen?

Empty grey rectangular box for writing the answer to question 05.

06 Wie gelingt es mir Neues zu empfangen?

Empty grey rectangular box for writing the answer to question 06.

07 Was hat sich bereits "Neues" angekündigt?

Empty grey rectangular box for writing the answer to question 07.

08 Welche Qualität kündigt sich an?



Empty grey box for writing the answer to question 08.

09 Was wünsche ich mir für das Neue Jahr?

Empty grey box for writing the answer to question 09.

10 Welche Karte habe ich heute gezogen?

Empty grey box for writing the answer to question 10.

11 Meine Gedanken zu der Jaheskarte...

Empty grey box for writing the answer to question 11.

12 Welche Menschen habe ich getroffen/sind mir begegnet?



Empty rectangular box for writing answers to question 12.

13 Wie geht es mir? Was fühle ich?

Empty rectangular box for writing answers to question 13.

14 Was noch ...

Large empty rectangular box for writing answers to question 14.

MEIN TAG

ZIELE

DATUM:

1

2

3

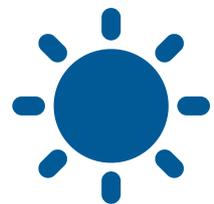
4

5

SO IST HEUTE MEINE STIMMUNG...



SO IST HEUTE DAS WETTER...





Der kürzeste Tag des Jahres

weitere Übungen für dich:



Lichtmeditation

- Finde einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin.
- Schließe die Augen und stelle dir vor, wie ein warmes Licht von oben auf dich scheint.
- Visualisiere, wie dieses Licht jeden Teil deines Körpers durchdringt und ihn mit positiver Energie füllt.

Naturnähe erfahren

Suche einen ruhigen Platz im Freien auf, sei es ein Park oder dein eigener Garten.

Setze dich hin und spüre bewusst die Natur um dich herum – die kühle Luft, die Geräusche der Vögel oder den Wind.

Schreibe auf, welche Erkenntnisse dir in diesem Moment kommen.



Affirmationen für dich:

- Die Wintersonnenwende erinnert mich daran, dass in der Dunkelheit das Potenzial für neues Licht liegt.
- Ich umgebe mich mit liebevollen Ritualen, die meine Selbstliebe und Achtsamkeit nähren und stärken.
- Mit jedem Atemzug ziehe ich positive Energie ein, die mein inneres Licht weiter erhellt und stärkt.
- Ich bin offen für Neubeginn und positive Veränderungen, die die Wintersonnenwende in mein Leben bringt.
- In der Ruhe dieser Jahreszeit finde ich die Inspiration, meine Ziele klar zu definieren und zu erreichen.
- Ich bin dankbar für die Geschenke des vergangenen Jahres und freue mich auf das Licht, das die Zukunft bringt.
- Mit jedem Schritt in die Dunkelheit finde ich mehr Klarheit über meine Ziele und Träume.
- In der Stille der Wintersonnenwende finde ich Frieden und erwecke mein inneres Licht.
- Die Wintersonnenwende ist eine Zeit des Neubeginns, und ich begrüße sie mit offenem Herzen .

