

## 2. Rauhnacht ~ 25./26.12.

Zweiter Weihnachtstag steht für den Monat Februar

Thema: **Verbindung zum höheren Selbst**

Lasse deine Visionen, Wünsche und Träume fliegen, damit sie Energie aus dem Universum anziehen können. Dazu führe folgende Übung aus:

1. Such dir einen ruhigen für dich bequemen Platz
2. Sitze oder liege, entspanne dich und schliesse die Augen
3. Stell dir vor, du atmest 3x tief durch den Kopfscheitel ein und 3x durch den Bauchnabel aus
4. Denke jetzt an etwas, was du erreichen möchtest, was du sein möchtest oder was du haben möchtest.
5. Atme nochmals 3x tief durch den Kopfscheitel ein und 3x durch den Bauchnabel aus, dabei hältst du deine rechte Hand auf deinem Herzen
6. Sage dir, was du erreichen möchtest oder sein möchtest, visualisiere es, gehe in das Gefühl rein, das du haben wirst, wenn du es erreicht hast. Visualisiere es so lange, bis du das Energiefeld in deinem Inneren fühlst. Was auch immer kommt, bleibe im Prozess.
7. Zähle nun bis drei und tue etwas / sage etwas, um dir klarzumachen, dass du das erreicht hast, was du während des Prozesses wolltest (klatsche in die Hände oder zähle laut 1-2-3 oder lege deine Hände auf dein Herz oder Bauchnabel, deine eigene Geste).
8. Öffne die Augen und kehre zurück ins Hier und Jetzt.

Achte während des Tages (26.12.), welche Besonderheiten dieser Tag mit sich bringt und notiere diese (Traumerinnerungen; Meditationen; Tagesqualität; Tagesereignisse, Menschen, Tiere und Pflanzen; mit denen du in Kontakt warst; weitere Zeichen; positive und negative Impulse; den Samen, den du heute sähest).