

Mein Rauhnächte-Tagebuch

Zwölf Abende, zwölf Fragen. Jeden Abend 15 Minuten: Frage lesen, drei Zeilen schreiben, ein kleines Ritual, ein Bild aufs Board.

DIE ZWÖLF NÄCHTE

Nacht	Datum	Monat	Thema
1	25.12.	Januar	Loslassen und Reinigung
2	26.12.	Februar	Dankbarkeit
3	27.12.	März	Beziehungen
4	28.12.	April	Beruf und Berufung
5	29.12.	Mai	Gesundheit
6	30.12.	Juni	Finanzen und Fülle
7	31.12.	Juli	Visionen für das neue Jahr
8	1.1.	August	Neuanfang
9	2.1.	September	Inneres Kind und Freude
10	3.1.	Oktober	Harmonie und Schönheit
11	4.1.	November	Spirituelle Führung
12	5.1.	Dezember	Manifestation

ABGEHAKT

	Abend	Traum	Bild aufs Board	Wunsch verbrannt
1. Nacht · 25.12.	☐	☐	☐	☐
2. Nacht · 26.12.	☐	☐	☐	☐
3. Nacht · 27.12.	☐	☐	☐	☐
4. Nacht · 28.12.	☐	☐	☐	☐
5. Nacht · 29.12.	☐	☐	☐	☐
6. Nacht · 30.12.	☐	☐	☐	☐
7. Nacht · 31.12.	☐	☐	☐	☐
8. Nacht · 1.1.	☐	☐	☐	☐
9. Nacht · 2.1.	☐	☐	☐	☐
10. Nacht · 3.1.	☐	☐	☐	☐
11. Nacht · 4.1.	☐	☐	☐	☐
12. Nacht · 5.1.	☐	☐	☐	☐

„Wunsch verbrannt“ nur, wenn du die 13 Wünsche mitmachst. Nacht verpasst? Hol sie am nächsten Abend in der Kurzfassung nach: Frage lesen, eine Zeile schreiben.

VOM RÜCKBLICK ZUM AUSBLICK

Nacht 1-2
zurückschauen

Nacht 3-6
deine
Lebensbereiche

Nacht 7-8
der Sprung

Nacht 9-11
nach innen

Nacht 12
alles
zusammenführen

Nacht 1 bis 4

1. Rauhnacht 25.12. · Januar · **Loslassen und Reinigung**

Was schleppe ich aus diesem Jahr mit, das ich im Januar los sein will?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. Januar

2. Rauhnacht 26.12. · Februar · **Dankbarkeit**

Welche drei Momente dieses Jahres will ich nicht vergessen?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. Februar

3. Rauhnacht 27.12. · März · **Beziehungen**

Mit wem will ich im neuen Jahr mehr Zeit verbringen, und mit wem weniger?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. März

4. Rauhnacht 28.12. · April · **Beruf und Berufung**

Wie sähe ein guter Dienstag im April bei der Arbeit aus?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. April

Nacht 5 bis 8

5. Raumnacht 29.12. · Mai · **Gesundheit**

Was gibt mir Energie, und was nimmt sie mir?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. Mai

6. Raumnacht 30.12. · Juni · **Finanzen und Fülle**

Wie viel ist genug, und wofür will ich im neuen Jahr Geld ausgeben?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. Juni

7. Raumnacht 31.12. · Juli · **Visionen für das neue Jahr**

Welches Ziel traue ich mich kaum auszusprechen?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. Juli

8. Raumnacht 1.1. · August · **Neuanfang**

Womit fange ich an, ohne auf den richtigen Moment zu warten?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. August

Nacht 9 bis 12

9. Rauhnacht 2.1. · September · **Inneres Kind und Freude**

Womit konnte ich mich als Kind stundenlang beschäftigen?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. September

10. Rauhnacht 3.1. · Oktober · **Harmonie und Schönheit**

Wo in meinem Alltag stimmt alles, und wo nicht?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. Oktober

11. Rauhnacht 4.1. · November · **Spirituelle Führung**

Wann lag mein Bauchgefühl dieses Jahr richtig, und habe ich darauf gehört?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. November

12. Rauhnacht 5.1. · Dezember · **Manifestation**

Welche drei Wünsche kommen aufs Board, und was ist jeweils der erste Schritt?

Traum: _____ Dank: _____

Bild fürs Board: _____ Nachlesen am 1. Dezember

Am 6. Januar

Lies deine zwölf Einträge. Wähl drei Wünsche aus und schreib zu jedem auf, was dich aufhalten könnte und was du dann tust.

WUNSCH 1

Mein Wunsch: _____

Das beste Ergebnis: _____

Was mich aufhalten könnte: _____

Mein Plan: Wenn ..., dann ... _____

Mein erster Schritt, bis zum: _____

WUNSCH 2

Mein Wunsch: _____

Das beste Ergebnis: _____

Was mich aufhalten könnte: _____

Mein Plan: Wenn ..., dann ... _____

Mein erster Schritt, bis zum: _____

WUNSCH 3

Mein Wunsch: _____

Das beste Ergebnis: _____

Was mich aufhalten könnte: _____

Mein Plan: Wenn ..., dann ... _____

Mein erster Schritt, bis zum: _____

Mein 13. Wunsch: _____

Nur wenn du die 13 Wünsche mitmachst. Um diesen kümmerst du dich selbst.

Mein Wort für das Jahr: _____