

Rauhnächte - Tägliches Ritual

25. Dezember – 06. Januar

- **Morgens:**
 - Schreibzeug ans Bett legen, Träume aufschreiben
 - Tagesthema ausrichten (Familie, Natur, Kinder, Freunde, etc.)
 - Einen der Wunschzettel ziehen und verbrennen
 - Evtl. eine Karte ziehen
- **Abends:**
 - in dein Notizheft aufschreiben, was du erlebt hast.
Was hatte dieser Tag für eine Qualität?
 - Meditation
 - Abräuchern – Salbei oder ähnlich (**Kräutermischung**)
- **Nachts:**
 - Bewusst in den Schlaf gehen
 - um Klarheit für Botschaften bitten