
28.12.2024 – 4. RAUHNACHT: BALLAST ABWERFEN – AUFRÄUMEN MIT ALTEN MUSTERN

Manchmal tragen wir Ballast mit uns herum, der uns daran hindert, voranzukommen. Die vierte Rauhnacht ist ein guter Zeitpunkt, um diese alten Muster zu erkennen und loszulassen.

Reflexion:

1. Welche Verhaltensweisen oder Überzeugungen hindern Dich daran, Dich frei zu fühlen?
2. Was möchtest Du ab heute anders machen?

Ritual:

- Wähle ein Symbol für einen alten Glaubenssatz oder ein Verhalten, das Du loslassen möchtest (z. B. ein Stein oder einen Zettel). Verabschiede Dich bewusst von diesem Symbol, indem Du es sicher entsorgst oder zurück in die Natur gibst.

Platz für Notizen:

- Diese Muster möchte ich loslassen:
- Mein kleiner erster Schritt in die Veränderung: