



## Wandlungs-Inspirationen für die 2. Rauhnacht

---

Diese Rauhnacht steht für den Monat Februar mit der Zeit- Energie **Wandel!**

Wandel, also die Annahme des IST- Zustandes und die Bereitschaft Dinge zu verändern.

Wandel bedeutet Veränderung. Vielen Menschen bereitet dieses Wort immer noch „Bauchweh“. Alles fließt frei in einem ständigen Prozess des Kommens und Gehens.

Doch warum sträuben wir uns so gegen Veränderungen? Na, weil der Mensch dafür ins Handeln kommen muss. Wir müssen ins TUN kommen. Und das ist oft schon eine große Überwindung. Kann ich das? Ist das sehr aufwendig? Wer bekommt das alles mit? Welche Fragen kommen hierbei bei dir hoch?

Warum ist uns die Sicherheit der Vergangenheit so wichtig, wenn Sie uns doch unzufrieden macht?

Welche Gefühle lösen in dir die Worte „WANDEL“ und „VERÄNDERUNG“ aus?

(Schreibe einfach ein paar Stichpunkte auf :)

.....

.....

.....

.....

Was darf sich für dich in 2023 wandeln, also verändern? Schreibe dir die Bereiche auf, in denen du dir eine Veränderung wünschst:

.....

.....

.....

.....

Wenn du dich entscheiden müsstest- welchen Bereich würdest du als erstes in den Fokus stellen?

---

Kannst du bereits jetzt 3 Handlungen für deinen Fokusbereich ableiten, um Veränderungen herbeizuführen? Und falls ja- wer kann dir dabei helfen, falls nötig? Schreibe es bitte auf:

1.....

2.....

3.....

Nimm nun beide Hände und lege Sie auf deine Thymusdrüse (Oberhalb deines Herzes/ Dekollete ´). Atme tief ein und schließe deine Augen.

Folgende Kraftsätze klopfst du nun mit Zeige,- und Mittelfinger in diesen Bereich ein. 3-mal laut und 3 Mal leise sprechen.

- 1) Ich bin bereit für Wunder.
- 2) Ich bin es wert, dass BESTE zu bekommen, was Liebe und Leben zu bieten haben.
- 3) Ich heiße Veränderungen in meinem Leben willkommen.
- 4) Ich lasse los, was mir nicht länger dienlich ist.

Viel Erfolg!

Von Herzen

Deine Carolin