

Wintersonnenwende

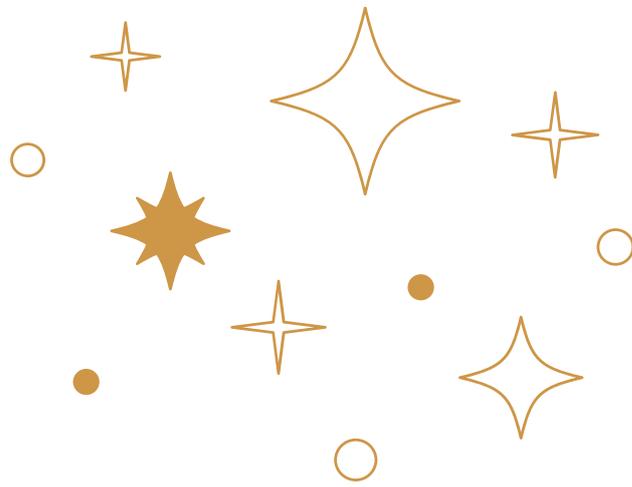
21.12.24 um 10:19 Uhr

Das Licht kehrt zurück



**Was lässt Du los und
was in Dir möchte ans Licht?**

**Ich wünsche Dir einen wundervollen
und sehr bewussten Tag und viel
Freude mit diesen Ideen.**



Nimm Dir, wenn möglich, ab dem Sonnenuntergang oder in den Abendstunden Zeit für Dich. Komm zur Ruhe und schaue Dir die Aufzeichnungen der letzten 12 Tage an. Solltest Du es bisher nicht geschafft haben das Jahr zu reflektieren, atme mal tief durch und nimm Dir jetzt noch einmal die Zeit.

Schau Dir nochmal die Fragen an. Bereite einen Stapel mit den "Loslasszetteln" vor und einen mit den schönen Energien, der Dankbarkeit und den Erkenntnissen, die Du mit in das nächste Jahr nehmen möchtest.

Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Wintersonnenwende zu zelebrieren.

Spüre in Dich hinein, was davon für Dich stimmig ist. Mir ist es wichtig, dass Du alles ohne Druck machst, dafür aber sehr bewusst. Ich empfehle Dir folgende Reihenfolge und Du schaust, was für Dich passt oder was Du weglässt. Genieße den Moment. Und gute Musik.





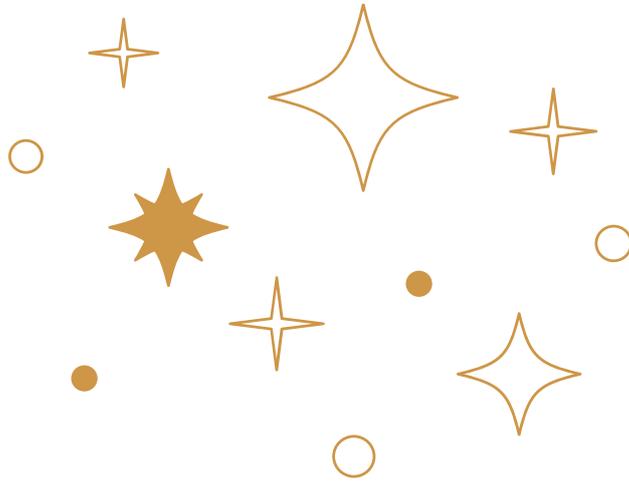
SPIRALRITUAL:

**Leg eine Spirale auf dem Boden aus Steinen, Stöckchen, Tüchern, Socken, was auch immer Dir in die Hände fällt ;-)
Dann gehe entgegen dem Uhrzeigersinn in die Spirale, mit den Gedanken, was Du loslassen willst, bleibe in der Mitte stehen, halte die Hand auf Dein Herz und fühle, wie es sich anfühlt, dass all das jetzt von Dir abfällt. Nun fühle die Dankbarkeit für die Wunder in diesem Jahr und gehe im Uhrzeigersinn aus der Spirale raus mit dem Bewusstsein für all das, was Du als Essenz mitnehmen möchtest.**

RÄUCHERN:

Mit Salbei oder ähnlichen Kräutern oder Räucherstäbchen. Wenn Du noch Kräuter von der Sommersonnenwende hast, kannst Du auch diese nehmen. Räuchere Deine Wohnung und Dich selbst ab.





LOSLASSRITUAL:

Hier kommen die gesammelten "Loslasszettel" zum Einsatz. Du kannst sie entweder in der Erde vergraben oder verbrennen. Wenn Du sie verbrennst, kannst Du danach die Asche an die Erde übergeben. Bitte gib den Gefühlen, die hochkommen ausreichend Raum.

Möglicherweise möchte ein Schmerz nochmal gefühlt werden, bevor er sich transformieren kann. Nur durch Akzeptanz und Annahme kann Wandlung geschehen, auch wenn wir es doch lieber ganz schnell weg haben wollen. Vielleicht zeigt es sich in Deinem Körper, dann atme ganz bewusst dort hin.

DANKBARKEIT:

Schau noch einmal in Deine Aufzeichnungen und fühle sie noch einmal bewusst. Vielleicht magst Du sie ja auch noch still oder ganz direkt aussprechen.





NEUAUSRICHTUNG:

Was in Dir möchte ans Licht? Was möchtest Du neu in die Welt tragen?

Welche Wünsche hast Du für das kommende Jahr?

Welche Herzensqualität möchtest Du in die Welt bringen?

In welchen Bereichen Deines Lebens darf mehr Liebe fließen? Und wo mehr Licht?

Schreib es auf kleine Zettel und auch in Dein Journal.

MEDITATION: (Auf meinem YouTube-Kanal)

Lausche und fühle. Nimm die Kerze mit, siehe Kerzenritual.





KERZENRITUAL:

Befestige alle Dankbarkeitszettel und die Zettel mit Deiner Neuausrichtung mit einem Band um die Kerze.

Nimm sie bei Deiner Meditation auf den Schoß.

Gib danach mental und durch Deine ausgesprochenen Worte Deine Herzenswünsche noch einmal in diese Kerze. Segne sie und nimm die Zettel wieder ab.

Zünde sie danach ganz bewusst an und bitte um Kraft und Licht in der kommenden Zeit. Und um Liebe, Frieden, Segen und Schutz für die gesamte Menschheit und unseren Planeten.

Zünde sie in den nächsten Monaten immer wieder an und verbinde Dich mit diesen Wünschen und Deiner Herzkraft. Besonders dann, wenn der nächste Schritt noch im Dunkeln liegt.