

JUSTYNA WOS

STARS & SOUND

12

RAUHNACHTS
MEDITATIONEN
& BEGLEITBOOKLET

HIERIN FINDEST DU MEHR ZUM JEWEILIGEN THEMA DES TAGES,
REFLEKTIONSFRAGEN & IMPULSE AUS DEM EMOTIONS COACHING
& EINE DAZU JEWEILS PASSENDE AFFIRMATION, SOWIE
ASTROLOGISCHEN INPUT & RAUM FÜR DEINE GEDANKEN

LET THE MAGIC HAPPEN



JUSTYNA WOS

STARS & SOUND

1

RAUHNACHT

JANUAR

ASTROLOGISCH: STEINBOCK (SATURN, PLUTO)

THEMA: ALTES LOSLASSEN

In dieser Nacht geht es darum, all das loszulassen, was dir nicht mehr dient, alte Verhaltensmuster, emotionale Blockaden, unangenehme Erfahrungen und limitierende Glaubenssätze. All das darf im alten Jahr zurück gelassen werden.

Diese Meditation kann dich in der 1. Rauhnacht, aber auch den Januar über begleiten oder wann immer du das Bedürfnis hast etwas hinter lassen zu wollen.

DEINE AFFIRMATION DES TAGES / MONATS:

„Ich lasse all das das los, was mich daran hindert mich selbst erfüllt zu leben. Ich schaffe Raum für Neues, das entstehen darf. Raum für das Licht, das in mir wächst & öffne mich für den Neubeginn.“



JUSTYNA WOS

STARS & SOUND

1

RAUHNACHT

Was ist es, dass ich hinter mir lassen möchte? Was hindert mich daran, mich selbst erfüllt zu leben?
Welche limitierenden Glaubenssätze, unangenehmen Erfahrungen & blockierte Emotionen und
Verhaltensmuster möchte ich ablegen?



JUSTYNA WOS

STARS & SOUND

Wie möchte ich mich stattdessen fühlen?

Was möchte ich stattdessen über mich denken? (positiver Glaubenssatz, fängt an mich "ich".

Achtung: keine Verneinung (Bsp. Ich fühle mich nicht mehr ungesehen -> Ich fühle mich gesehen.

Wie möchte ich mich stattdessen verhalten?

