

11. Rauhnacht: 3./ 4. Januar – steht für November 2019

1. Tagebuch

Nimm dein Tagebuch wieder zur Hand und fülle es mit deinen Träumen, Gefühlen und Gedanken beim Aufwachen.

Bei Kerzenlicht notiere dir am Abend des 4. Januars wieder die Geschehnisse des Tages. Lass bewusst den Tag nochmals vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

2. Meditation

Stelle einen Wecker auf 10 Minuten oder auch gerne länger. Du kannst deine Meditation wieder mit einem Duft begleiten: Für die heutige Meditation bietet sich **Juniper Berry** an. Dieser Duft steht für die **Nacht**.

Nimm deine aufrechte Sitzhaltung ein und beginne, deinem Atem zu lauschen und mehr und mehr zu dir zu kommen. Spüre die Atemzüge in deinem Körper. Wenn du merkst, dass du ruhiger wirst und das Gedankenwirrwarr sich auflöst, beginne in Gedanken dich mit folgenden Fragen auseinander zu setzen: **„Welche Veränderungen machen mir Angst?“**. Sei offen für die Antworten, die auf diese Frage aus dir heraus auftauchen. Sei neutral und bewerte die Antworten nicht.

Abschluss:

Schließe deine Meditation mit tiefen Atemzügen ab – atme tief durch die Nase ein, und durch den Mund aus.

Notiere nach der Meditation deine Antworten. Vielleicht fällt es dir nun leichter, Veränderungen anzugehen, wenn du um deine damit verbundenen Ängste weißt.