

03.01. – MEINE ZEHNTE RAUHNACHT

Oktober

THEMEN: DANKBARKEIT & SINN IM LEBEN

Verbrenne deinen 10. Wunsch!

• Schreibe dir nach deinem täglichen Rauhnachts-Check-up heute 5 - 10 Dinge auf, für die du im letzten Jahr besonders dankbar warst.

• Bedanke dich bei der Person, die am meisten für dich da war.

• Falls du es nicht schon tust, beginne spätestens jetzt dein **Dankbarkeitstagebuch**: Jeden Morgen oder Abend schreibst du dort 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsritual für Mutter Erde

Die Natur hält für dich eine unerschöpfliche Fülle an Schätzen bereit. Mutter Erde schenkt dir seit deinem ersten Atemzug ein Zuhause und wird dich bis zu deinem letzten begleiten. Sie nährt, unterstützt und bereichert dich auf vielfältige Weise. Mit diesem Ritual kannst du deine Dankbarkeit gegenüber der Natur auf eine besondere Weise zum Ausdruck bringen.

Packe einen kleinen Beutel mit geschnittenen Karotten, Apfelstücken, Nüssen und Samen. Mache dich auf den Weg nach draußen und genieße einen Spaziergang in der Natur. Atme die klare Winterluft ein, nimm deine Umgebung bewusst wahr und sammle ein paar Blätter, Tannenzapfen und Zweige. Spüre ihre Formen und Texturen und lass dich von ihrer stillen Magie verzaubern.

Suche dir einen passenden Ort - sei es auf einer Wiese, im Park oder in deinem Garten - eröffne deinen eigenen heiligen Raum, entweder physisch oder in Gedanken.

Arrangiere die gesammelten Fundstücke zusammen mit den Karotten, Äpfeln, Nüssen und Samen zu einem wunderschönen, einzigartigen Naturmandala.

Das fertige Mandala wird nicht nur dich erfreuen, sondern auch andere, die es entdecken. Es wird ein Ort der Ruhe und Inspiration, ein Moment zum Innehalten für alle, die daran vorbeikommen.

Nimm dir etwas Zeit, um dein Mandala zu betrachten und die Freude darüber zu spüren, bevor du deinen heiligen Raum wieder schließt und den Moment loslässt.

Überlass das Mandala dann der Natur. Es wird sich im Laufe der Zeit verändern und Teil des natürlichen Kreislaufs werden - lebendig und voller Geschichten, die es zu erzählen hat.