

# 30.12. – MEINE SECHSTE RAUHNACHT

*Juni*

THEMEN: GEFÜHLE FÜHLEN & BEREINIGEN | BALANCE, AUSTAUSCH & LEICHTIGKEIT

*Verbrenne deinen 6. Wunsch!*

## Das kannst du heute tun:

- Räuchere oder verdampfe entsprechende ätherische Öle zum Loslassen und Reinigen wie weißen Salbei, Lavendel
- Entsorge alles, was dir nicht mehr dient und dich nicht mehr glücklich macht. Dazu zählen neben Dingen auch Menschen und Situationen.

Dabei entstehen oft die verschiedensten Gefühle. Oft auch Angst. Angst vor dem Unbekannten, vor dem Loslassen, vor den eigenen Schatten ...

**Nimm alles, was in dir aufsteigt an.  
Wie fühlt sich das Entsorgen, das Loslassen an?**

---

---

---

---

**Wenn Ängste hochkommen - welche sind das? Schreib sie auf?**

---

---

---

---

**Gib deiner größten Angst heute Gestalt. Wenn sie eine Form hätte, wie wäre diese aussehen? Farbe? Gesicht? Form?  
Mal sie gerne auf.**