



WORKBOOK RAUHNÄCHTE 22/23

JASMIN ZEYNEP SCHNEIDER

INHALT

RAUHNÄCHTE

1. WANN & WAS
2. WARUM & WIE
3. REGELN

TAGEBUCH

1. DEIN TÄGLICHER
BEGLEITER

RITUALE

1. RAUM & ZEIT FÜR DICH
2. 13 WUNSCHZETTEL
3. RÄUCHERN
4. 12 GESCHENKE AN DICH
5. NATUR VERBINDUNG
6. JOURNALING
7. TRÄUME AUFSCHREIBEN
8. VISION BOARD
9. ORAKEL KARTEN ZIEHEN

Herzlich Willkommen!

Ich bin so dankbar, dass du dir Zeit für dich nimmst. In den kommenden 12 Tagen wirst du Altes loslassen und dich für Neues entscheiden und du wirst dir erlauben dein Herz zu öffnen. Dies ist der Startschuss in ein glückliches, zufriedenes und erfolgreiches Leben.

Dieses Workbook ist eine liebevolle Umarmung an dich. Es wird dir, mit Hilfe der richtigen Fragen, dabei helfen dich täglich zu reflektieren. Du wirst deine Wahrnehmung, für das was wichtig ist in deinem Leben schärfen.

Wichtig! Wir sind hier nicht in der Schule. Es geht nicht um Hausaufgaben machen und Abliefern. Die Rauh Nächte sollen dir gut tun. Daher bitte ich dich nichts aus diesem Workbook zu machen, was dir zusätzlichen Stress bereitet. Du machst das worauf du Lust hast.

Schön, dass es dich gibt!

Deine Jasmin



ÜBER MICH

Als Expertin für Grenzensprengen und Ängste lösen helfe ich Dir neue Wege zu erkennen und Grenzen zu überwinden. Es ist mir ein Herzenswunsch und eine Ehre Dich auf Deinem Weg begleiten zu dürfen.

Die Gelassenheit, Freude und Zufriedenheit am eigenen Ich soll eine Selbstverständlichkeit und kein Privileg sein. Dieses Geschenk an Dich selbst möchte ich mit Dir erarbeiten. Du hast es verdient, ein freies, erfolgreiches und glückliches Leben zu führen.

Rauhnächte

Wann?

Die Rauhnächte sind die Tage zwischen dem Mondjahr 354 Tage und dem Sonnenjahr 365. Sie beginnen am 24. Dezember um Mitternacht und enden am 5. Januar eines jeden Jahres.

Was?

Wenn du an die geistige Welt glaubst, dann mag sich diese Definition für dich stimmig anfühlen:

Es sind die Tage an denen sich der Schleier zur geistigen Welt lüftet.

Wenn du nicht an die geistige Welt glaubst, dann ist diese Definition für dich geeignet:

Es ist die Ruhe an diesen Tagen zwischen den Jahren, die es dir erlaubt deinen Fokus nach Innen zu richten.

Warum?

Ab dem 21.12. werden die Tage wieder länger. Es ist die Rückkehr des Lichts. Es sind Tage des Umbruchs.

Es ist die Zeit, um in sich zu gehen und sich mit seinen Wünschen zu beschäftigen. Innenschau - Rückschau - Vorschau

Wie?

Jeder Tag steht für einen Monat im nächsten Jahr. 25.12 = Januar, 26.12. = Februar usw. Für jeden Tag hast du jeweils 3 Fragen zum Thema des Tages und du darfst du Rituale machen, die dir gut tun.

Innenschau - Rückschau - Vorschau

Regeln

Regel 1

Die Rauhächte sollen dir gut tun. Die Priorität ist zu jederzeit dein Wohlbefinden.

Alles was du als zusätzlichen Stress empfindest machst du einfach nicht.

Regel 2

Sei bitte ehrlich zu dir selbst.

In diesen Nächten lade ich dich ein auch deinen Schatten und deiner Dunkelheit Aufmerksamkeit zu schenken.

Wenn du deine dunkle Seite ignorierst,
verpasst du die Gelegenheit diese zu
integrieren.



KLARHEIT ZURÜCKBLICKEN UND LOSLASSEN

25.12.2022 = Januar 2023

Erfüllen deine Beziehungen (Familie/Freunde/Partner) dich?

Erfüllt deine Arbeit dich?

Was hat dir im letzten Jahr Sicherheit gegeben?

WILLST DU FLIEGEN? DANN LASS ALLES LOS WAS DICH RUNTERZIEHT!

JASMIN ZEYNEP SCHNEIDER | JASMIN-SCHNEIDER.COM

WILLST DU
FLIEGEN?
DANN LASS
ALLES LOS
WAS DICH
RUNTER-
ZIEHT!



FREIHEIT STILLE RUHE INNERE STIMME

26.12.2022 = Februar 2023

Kennst du deine Werte? Was ist dir wichtig?

Hat deine innere Stimme Mitsprache-Recht?
Oder hörst du nur auf deinen Kopf?

Was heisst für dich Zufriedenheit?

INTUITION STILLE RUHE INNERE STIMME

27.12.2022 = März 2023

Woran glaubst du?

Was gibt deinem Leben Sinn?

Was ist dein grösster Herzenswunsch?

WAS WENN HEUTE DEIN
LETZTER TAG WÄRE?

HAST DU DEIN LEBEN GELEBT?

DEINE TRÄUME VERWIRKLICHT?

FAMILIE VOR ARBEIT GESTELLT?

HAST DU DEINE
FREUNDSCHAFTEN GEPFLEGT?

HAST DU DIR ERLAUBT
GLÜCKLICH ZU SEIN?



MUT HERZREINIGUNG WÜNSCHE EMPHATIE

28.12.2022 = April 2023

Welche Erkenntnisse hattest du in den letzten 3 Tagen?

Welche alten Gewohnheiten möchtest du verändern?

Wo steht für dich ein Neubeginn an, was motiviert dich dazu?

IRGENDWANN
KOMMT DER
MOMENT, IN DEM DU
ENTSCHEIDEN
MUSST, OB DU DIE
SEITE
UMBLÄTTERST
ODER DAS BUCH
SCHLIESST.



DANKBARKEIT FREUNDSCHAFT WERTE SICHERHEIT

29.12.2022 = Mai 2023

Was ist dir bei deinen Freundschaften wichtig und welche Freundschaften willst du pflegen?

An welchen Menschen hältst du nur aus Gewohnheit fest?

Wie sieht's aus mit der Freundschaft zu dir selbst?
Bist du selbst dein/e beste/r Freund/in?

FÜR MANCHE
MENSCHEN BIST DU
DAS BESTE WAS
IHNEN JE PASSIERT
IST!



OFFENHEIT REFLEKTIEREN VERGEBEN HEILEN

30.12.2022 = Juni 2023

Was hast du aus deiner Vergangenheit (dem letzten Jahr) gelernt?

Welche Last möchtest du auf keinen Fall mehr mit dir herumschleppen?

Was braucht noch einen Abschluss? (offene Konflikte aus dem alten Jahr/Schulden/unbezahlte Rechnungen). Was lässt die keine Ruhe?

ES GIBT DA
EINE JÜNGERE
VERSION VON
DIR SELBST,
DIE
BEINDRUCKT
IST VON ALL
DEM WAS DU
SCHON
GEMEISTERT
HAST.
SEI STOLZ
AUF DICH.



MITGEFÜHL VORSÄTZE VISIONEN ABSCHIED FEIERN

31.12.2022 = Juli 2023

Was wünschst du dir fürs neue Jahr?

Hörst du auf deine innere Stimme?

Bist du gut zu dir? Wie redest du mit dir selbst?



SETZE DEINE ZIELE
HOCH. ZIELE BIS ZUM
MOND. DENN AUCH
FALLS DU DANEBEN
SCHIESST, LANDEST
DU IMMER NOCH
UNTER DEN
STERNEN.

LEBENSFREUDE ENTSCHEIDUNGEN FÜR'S NEUE JAHR TREFFEN

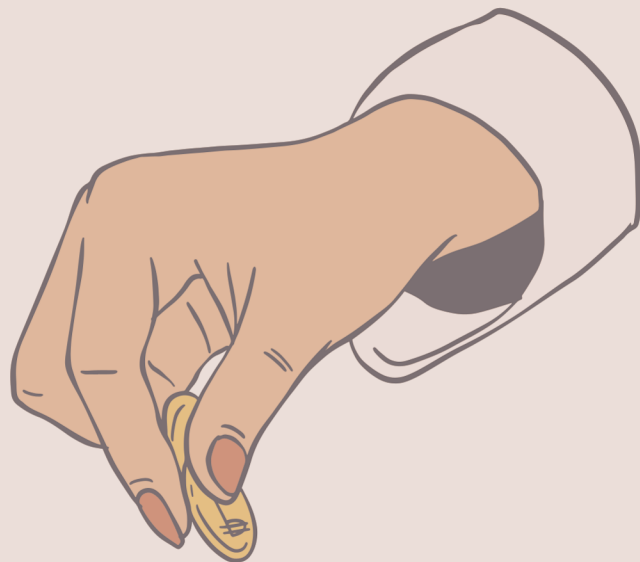
01.01.2023 = August 2023

Wie kannst du deiner Lebensfreude Ausdruck verleihen?

Was lässt dich strahlen und erfüllt dich mit Lebensfreude?

Wem wünschst du Glück?

WENN DU DICH NICHT
ENTSCHEIDEN
KANNST, WIRF EINE
MÜNZE. EGAL, WIE SIE
LANDET, DU WIRST
MERKEN, WORAUF DU
HOFFST.



ACHTSAMKEIT RUHE ZUFRIEDENHEIT

02.01.2023 = September 2023

Was bedeutet für dich in Balance zu sein?

Was brauchst du um im Gleichgewicht zu sein?

Was passiert bei dir innerlich, wenn es scheint, dass im Aussen alles aus dem Gleichgewicht geraten ist? Passt du dich an oder bleibst du bei dir?

WENN DU NICHT
WEISST, IN WELCHEN
HAFEN DU SEGELN
WILLST, DANN WIRD
KEIN WIND FÜR DICH
DER RICHTIGE SEIN.
ENTSCHEIDE DICH
UND SEGLE DEINEM
TRAUM ENTGEGEN.



ZUFRIEDENHEIT RUHE ZUFRIEDENHEIT

03.01.2023 = Oktober 2023

Wie gehst du mit inneren Auseinandersetzungen um?

Wie gehst du mit äusseren Auseinandersetzungen um?

Welche Träume möchtest du endlich verwirklichen?

DIE ZEIT HEIL ALLE
WUNDEN! IST DAS
WAHR? WAS WENN
NICHT? WÄRE ES
NICHT BESSER SELBST
VORZUSORGEN?
DENN WAS DU IN DIR
HEILST, HEILST DU IN
DER WELT.



WANDLUNGSFÄHIGKEIT LOSLASSEN TRANSFORMATION

04.01.2023 = November 2023

Kennst du deine Schatten und dunklen Seiten?

Welche Entwicklungen und Veränderungen hast du bereits gemacht?

Welche Stärken nimmst du mit ins neue Jahr?

DU BIST DIE
ANTWORT AUF DIE
FRAGE, OB ES
WUNDER GIBT.



VERTRAUEN REINIGUNG NACHT DER WUNDER

05.01.2023 = Dezember 2023

Was hat dich belastet?

Von was musst du dich noch lösen, um frei zu sein?

Was möchtest du nächstes Jahr erleben

RITUAL: RÄUCHERN

Denkst du bei Räuchern auch automatisch an die Kirche? Dabei war es noch vor nicht all zu langer Zeit Gang und Gäbe in gewissen Übergangsnächten im Jahr zu räuchern.

Geräuchert wird seit Jahrtausenden. Zum Einen für sakrale Zwecke zum Anderen auch für irdische Angelegenheiten wie das Reinigen des Hauses, das Heilen und das Abhalten des Bösen.

Interpretiere das Ritual neu für dich. Nutze es beim Meditieren oder Entspannen und Kraft tanken. Räuchern ist eine Wohltat für alle Sinne!

Wie du räucherst ist dir überlassen. Alternativen sind: eine Schale mit Sand und Kohle nutzen, ein Stövchen, einem Räucherstäbchen oder ein Räucherbüschel. Schau mal was für dich stimmt? Und wenn du Rauch überhaupt nicht magst dann nutze ätherische Öle mittels einer Duftlampe. Wichtig ist immer es soll dir gut tun.

Diese Kräuter eignen sich besonders für die Rauh Nächte:

Beifuß: energetische Reinigung.

Fichtennadeln: unterstützen Neuorientierung

Johanniskraut: beruhigend

Kiefernadeln: beruhigend, leicht desinfizierend

Königskerze (Blüten): können Spannungen abbauen

Lavendelblüten: ausgleichend, reinigend, entspannend

Mädesüß: stimmungsaufhellend, fördert Neuanfänge

Rosenblüten: beruhigend, entspannend, fördert Liebe

Rosmarin: kann die Konzentration und Kreativität fördern, willensstärkend

Salbei: reinigend, stärkend

Schafgarbe: stärkend

Thymian: angstvertreibend, unterstützend bei neuem Selbstbewusstsein

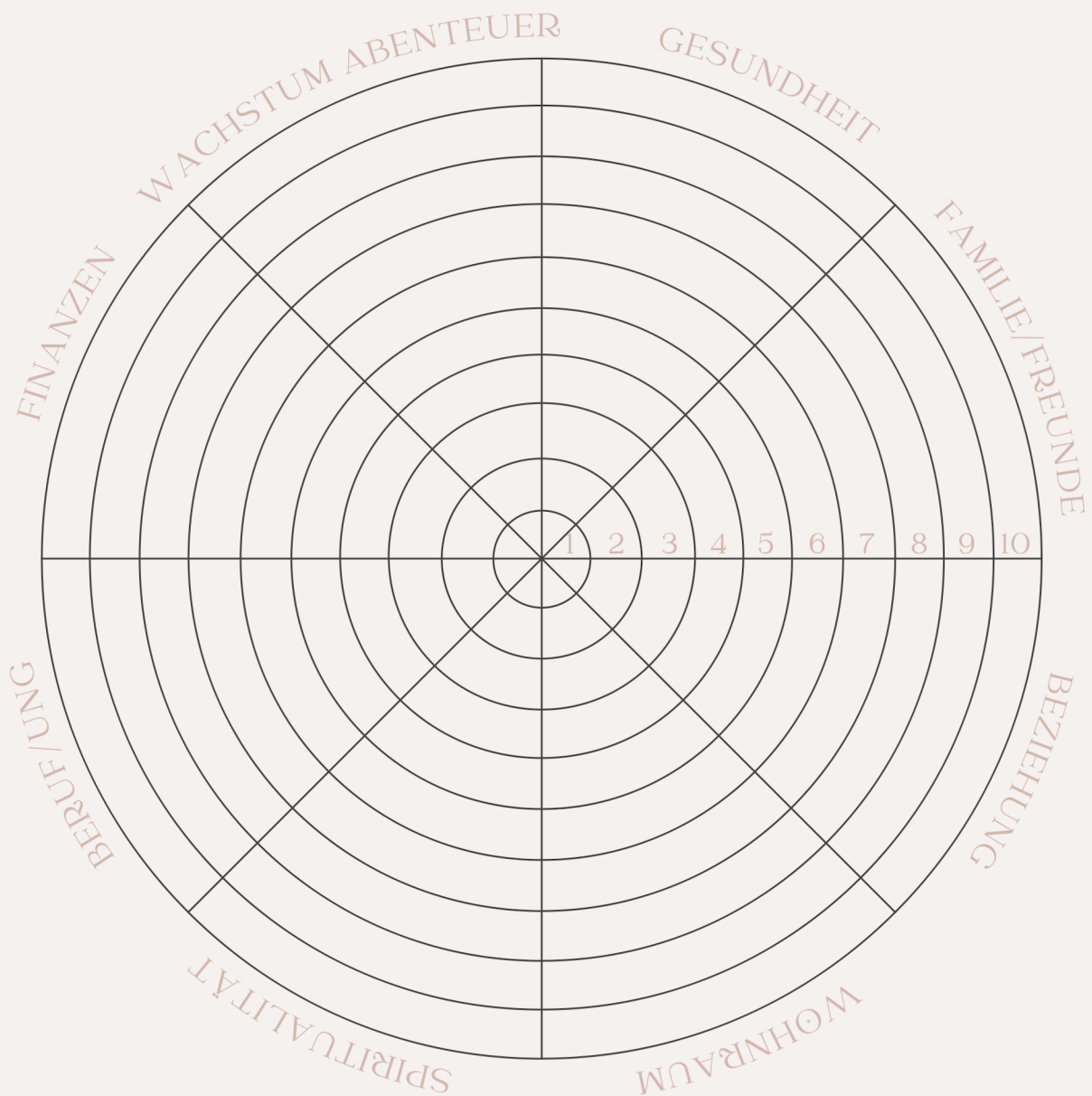
Weihrauch: reinigend, entspannend bei Stress

Wacholderholz: reinigend, schützend

Wacholderbeeren: reinigend, spendet Mut

RAD DES LEBENS

DAS RAD DES LEBENS IST EIN GROSSARTIGES WERKZEUG, DAS DIR HILFT, BESSER ZU VERSTEHEN, WAS DU TUN KANNST, UM DEIN LEBEN AUSGEGLICHTENER ZU GESTALTEN. DENKE ÜBER DIE 8 LEBENSBEREICHE UNTEN NACH UND BEWERTEN SIE SIE VON 1 BIS 10.



Danke!

Ich hoffe du konntest die Ruhnächte geniessen und bist zu der ein oder anderen Erkenntnis gekommen. Ich wünsche dir, dass du die Ruhe und Zufriedenheit dieser magischen Tage dich das ganze Jahr begleiten.



Ich glaube daran , dass

es keine **Grenzen** gibt

es immer die **Angst** ist die Grenzen setzt

Du **alles** erreichen kannst was du willst

es **keine Option** ist, etwas hinzunehmen

alle **Lösungen** bereits in Dir sind

die Zeit reif ist **DEIN Leben** zu leben

und **DEINEN Weg** zu gehen

Du dein Leben selbst bestimmen kannst

Starte deine Reise...

Wenn du jetzt das Gefühl hast, dass meine Begleitung genau das richtige für dich ist, dann freue ich mich darauf, dich kennenzulernen.

"Du kannst nicht alles verändern. Nur dich selbst.
Doch meist verändert sich dann alles!"

Kontakt

www.jasmin-schneider.com

info@jasmin-schneider.com

[jasminschneider.official](#) 

*Herzlichst
Deine Jasmin*

