



**MEIN
RAUHNACHT
TAGEBUCH
20/21**

DIANA MEKONEN

www.happinessundhealth.de



RAUHNÄCHTE

GESTALTEN



Hallo Lieber Leser :D

Ich bin Dein Rauhnacht-Tagebuch und begleite Dich durch die Rauh Nächte.

Mein Wunsch ist es Dir dabei zu Helfen Deine Rauh Nächte magisch zu gestalten.

Dafür kannst Du mich ausdrucken und Deine Erfahrungen in den Rauh Nächten täglich festhalten.

Meine Empfehlung ist es, dass Du Dir täglich zu einen festgelegten Zeitpunkt ca. 15 Minuten für mich Zeit nimmst.

Im folgenden Jahr hast Du alle Notizen aus den Ritualen zur Hand und kannst nachsehen, ob sich alles bewahrheitet was Du in den Rauh Nächten erlebt hast.

Informationen zu den Rauh Nächten, Meditationen und weitere Dokumente zum Ausdruck für die Rituale findest Du auf www.happinessundhealth.de.

Viel Spaß mit mir!

Achso und habe einfach Spaß mit mir.

Es gibt kein richtig und kein falsch... ;)



www.happinessundhealth.de

RAUHNÄCHTE

VORBEREITEN



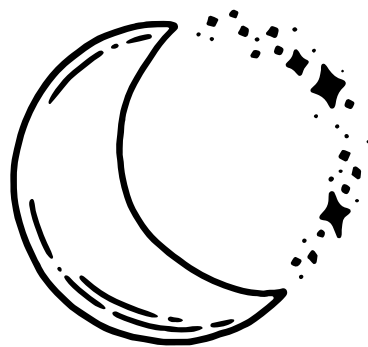
Hallo Lieber Leser :D

Noch ein paar Hilfestellung und Hinweise zur Nutzung des Rauhnachtstagebuchs.

Drucke die Seiten 4 bis 13 zwölfmal aus und trage das Datum und den Monat für welche die Rauhnacht steht selbständig ein.

Für die Rituale benötigst Du Deine Krafttierorakelkarten. Diese findest Du zum Ausdruck auf meiner Webseite www.happinessundhealth.de unter dem Abschnitt Krafttierorakel.

Jetzt viel Freude mit mir und 12 wundervolle Rauh Nächte!





MEINE
RAUHNACHT
2020/2021



Datum



Rauhnachtmonat

MEINE RAUHNACHT

2020/2021

TRAUMORAKEL

Was hast Du heute Nacht geträumt und hat es eine Bedeutung für Dich?

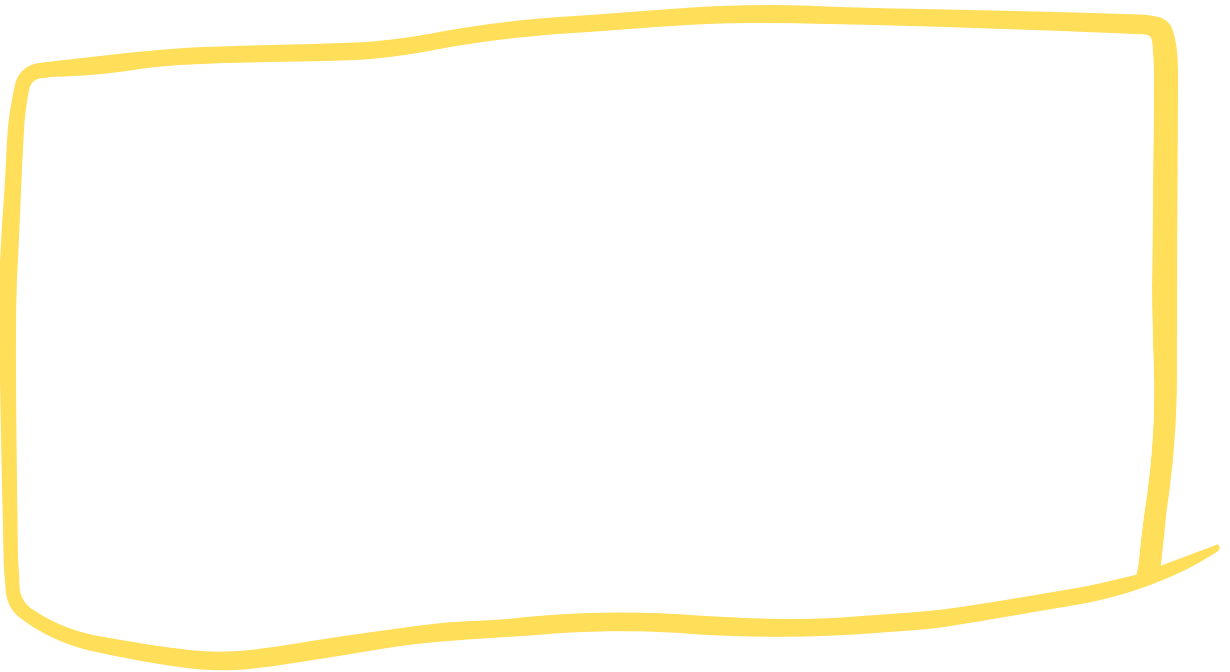


MEINE RAUHNACHT

2020/2021

KRAFTTIERORAKEL

Welche Krafttierorakelkarte hast Du gezogen? Hat die Karte eine persönliche Bedeutung für Dich?



Krafttierkarten findest Du auf
www.happinessundhealth.de



www.happinessundhealth.de

MEINE RAUHNACHT

2020/2021

WETTERORAKEL

Wie war das Wetter heute?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

HINWEISE DER NATUR

Ist Dir in der Natur heute etwas aufgefallen,
oder etwas besonders passiert?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

DER TAG

Nenne mindestens 5 Dinge,
welche heute gut waren?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

DANKBARKEIT

Wofür bist Du heute besonders dankbar?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

ERFOLG

Worauf bist Du heute besonders stolz?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

WUNSCH

Was wünschst Du Dir für diesen
Rauchnacht Monat?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

ZIEL

Nenne eine Sache, welche Du in diesem
Rauhnacht Monat
erreichen/umsetzen möchtest.



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

RAUNACHTRÜCKBLICK

05.01.

Lieber Leser

Schön, dass Du die Rauh Nächte miterlebt hast. Ich hoffe Du konntest in dieser Zeit der inneren Einkehr etwas für Dich mitnehmen.

Lasse Deine Rauh Nächte heute noch einmal Revue passieren und beantworte Dir die Fragen auf den folgenden Seiten.

Ein kleiner Rückblick macht Dir noch einmal bewusst was Du in den vergangenen Tagen erlebt hast und erinnert Dich hoffentlich daran wie reich Du in Deinem Leben schon bist, wie einzigartig und wundervoll Du bist und vielleicht kannst Du das eine oder andere für den Alltag nutzen, was Dir das Leben ein kleines bisschen schöner und leichter macht.

Ich verabschiede mich an dieser Stelle von Dir und wünsche Dir von Herzen nur das Beste!

Deine Diana

MEINE RAUHNACHT

2020/2021

RAUHNACHTRÜCKBLICK

Wie ist es Dir während der Rauh Nächte
ergangen?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

RAUHNACHTRÜCKBLICK

Was hast Du Dir aus den vergangenen Tagen für Dich mitnehmen können? Was hast Du gelernt?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

RAUHNACHTRÜCKBLICK

Was konntest Du für Dich während der
Rauhnächte klären und was loslassen?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

RAUHNACHTRÜCKBLICK

Was Du über Dich selbst gelernt während
der Rauh Nächte ?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

RAUHNACHTRÜCKBLICK

Was hast Du Dir vorgenommen für das kommende Jahr? Wie kannst Du das erreichen ohne Dich dabei zu verausgaben?



MEINE RAUHNACHT

2020/2021

RAUHNACHTRÜCKBLICK

Möchtest Du etwas was Du während der
Rauhnächte gemacht hast in den Alltag
integrieren? Wenn ja, was?






**EIN WUNDERVOLLES
UND GESUNDES 2021!
DEINE DIANA**

DIANA MEKONEN

www.happinessundhealth.de





Möchtest Du Dein Leben 2021
selbst in die Hand nehmen,
Dir Deine Wünsche erfüllen und
Ziele erreichen?
Tipps dazu gibt es in meinem Buch.

Erhältlich auf Amazon.



DIANA MEKONEN

www.happinessundhealth.de