

LISA SHEVYRIN

Magische Rauhnächte

Workbook

Vorbereitungsritual & Journal für die Rauhnächte

Bevor Neues entstehen kann, darf Altes Frieden finden.

Schön, dass du da bist!



Ich bin Lisa, zertifizierte Systemische Coachin (SG), Audio-Creator, Podcast-Host und Gründerin von trennungsmensch.

Ich begleite dich dabei, Klarheit zu finden, alte Muster loszulassen und die Liebe zu leben, die dich erfüllt – nachhaltig, tief und voller Herzenskraft! Aus diesem Grund habe ich dieses Workbook für dich kreiert.

Meine Impulse für dich:

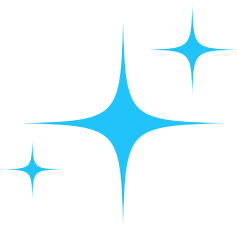
Wenn du denkst, du träumst groß, dann ist das gerade erst der Anfang. Du bist dir oft gar nicht bewusst, wie viel Macht du hast.

Think Big.

Die Rauhnächte faszinieren mich seit vielen Jahren. Meine Erfahrung zeigt: Eine gute Vorbereitung lässt die Magie der Rauhnächte noch größer werden.

Lass die Magie beginnen...





Inhaltsverzeichnis



Kleine Anleitung	Seite 4
Herzlich Willkommen	Seite 5
Die Magie der Ruhnächte	Seite 6
Wunsch-Parkplatz	Seite 7
Anker	Seite 8
Meditation	Seite 9
Veränderungs-Dreieck	Seite 10-13
Zukunfts-Ich	Seite 14-16
Persönlicher Brief	Seite 17-18
Herzenswünsche	Seite 19-21
Ritual	Seite 22
Lass den Zauber beginnen	Seite 23
Teile die Magie	Seite 24
Ritual Ruhnächte / Journal	Seite 25-36
Dein 13. Wunsch	Seite 37
Zitat	Seite 38



Kleine Anleitung



Workbook

Dieses Workbook ist dein persönlicher Begleiter durch die Vorbereitungsphase und hilft bei Reflexion, Loslassen und bewusster Neuausrichtung. Anschließend kannst du mit deinem vorbereiteten Journal in die Rauh Nächte starten. Es ist alles Schritt für Schritt erklärt, lass dich einfach tragen.

Empfohlener Zeitpunkt:

Vor Beginn der ersten Rauh Nacht (24.12.25) darfst du das Vorbereitungsritual bis Seite 23 abschließen. Der ideale Zeitraum liegt zwischen dem 20. und 23. Dezember rund um die Wintersonnenwende, denn dieser markiert den tiefsten Punkt des Jahres, die längste Nacht und den Wendepunkt zurück zum Licht. Diese besondere Zeitqualität unterstützt dich darin, Altes bewusst loszulassen, innere Türen zu schließen und die Energie für deinen Neubeginn auszurichten.

Du trittst symbolisch aus der Dunkelheit heraus und bereitest dich auf die Magie der Rauh Nächte vor.

Meditation

Zum Einstieg und zur Erdung empfehle ich dir die Meditation aus meinem Podcast: LOVE IT, CHANGE IT OR LEAVE IT. Der Podcast für mutige Herzen!

Folge: Folge #11 „Die Magie der Rauh Nächte & Meditation“ vom 08.12.2025. Du findest den Podcast bei Spotify sowie Apple Podcast.

Dein Rauh Nächte-Set

Wenn du mein Rauh Nächte-Set erworben hast, kannst du es wunderbar integrieren:

- ◆ nutze das **Palo Santo** zum Reinigen
- ◆ zünde die **Kerze** für dein Ritual an
- ◆ lege den **türkisfarbenen Stein** als Begleiter neben dich oder in deine Hand
- ◆ sammle deine Herzenswünsche im **Wunschglas**
- ◆ nutze den Your Inner Peace **Stift** zum kreieren
- ◆ verwende die **Affirmationskarten** als tägliche Botschaft
- ◆ verwahre alles in deinem Your Deep Peace-**Jutebeutel**

Alles in deinem Set unterstützt dich dabei, Klarheit zu gewinnen und dich auf dein neues Jahr auszurichten. (Du kannst das Set auch nachträglich in meinem Etsy-Shop erwerben, nur so lange der Vorrat reicht.)

Du kannst alles frei und intuitiv nutzen.



Herzlich Willkommen!



Die Rauhnächte sind eine magische Schwellenzeit zwischen dem 24. Dezember und dem 6. Januar, ein Raum zwischen dem Alten und dem Neuen, zwischen Reflexion und Vision. In diesen 12 Nächten ist die Energie besonders klar: Altes darf losgelassen werden, Neues kann bewusst eingeladen werden und das Universum ist empfänglich für das, was wir wirklich wollen.

In vielen alten Traditionen wurden sie als besondere Zeit wahrgenommen, als Phase des Übergangs, in der das Jahr zur Ruhe kommt und symbolisch „zwischen den Zeiten“ steht.

Es heißt, dass:

- ◆ die Natur stiller ist
- ◆ das alte Jahr abgeschlossen ist
- ◆ und das Neue noch nicht begonnen hat

Früher glaubte man, der „Schleier“ zur inneren und spirituellen Welt sei in diesen Nächten dünner.

Außerdem wurde jeder der 12 Nächte traditionell einem Monat des kommenden Jahres zugeordnet.

Ob du diese alten Vorstellungen nun eher symbolisch, spirituell oder einfach als strukturierende Reflexion nutzt, sie können dir einen Rahmen geben, um bewusster zu spüren:

- ◆ Was möchte ich mitnehmen?
- ◆ Was darf enden?
- ◆ Was wünsche ich mir für das kommende Jahr?

Die Rauhnächte verbinden Rückschau und Ausblick. Sie öffnen einen wertvollen Zwischenraum, in dem du:

- ◆ innehalten
- ◆ ordnen
- ◆ reflektieren
- ◆ und dich neu ausrichten

kannst – so wie es für dich stimmig ist.



Die Magie der Rauhnächte



Wie beschrieben steht jede Nacht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres.

Am Ende dieses Workbooks formulierst du 13 Herzenswünsche:

- ◆ 12 Wünsche begleitend für jede Raurnacht. Sie werden verbrannt, um ins Universum freigegeben zu werden.
- ◆ 1 Wunsch bleibt für dich selbst. Ein Herzenswunsch, den du aktiv selbst gestalten darfst.

Beim Verbrennen der Wünsche wird die Energie freigesetzt, losgelassen und in das feinstoffliche Feld geschickt, wo sie wachsen und sich manifestieren können. So verbinden sich Loslassen, Vision und Manifestation auf magische Weise.

Magischer Hinweis:

Jeder deiner Wünsche ist wie ein Samen. Das Verbrennen ist wie das Pflanzen in energetische Erde: was losgelassen wird, darf sich transformieren, wachsen und in Fülle zurückkehren. Der 13. Wunsch ist dein persönlicher Akt der Schöpfung, er erinnert dich daran, dass du Mitgestalter deines Lebens bist.

„Bevor Neues entstehen kann,
darf Altes Frieden finden.“



Wunsch-Parkplatz



Schreibe all deine Wünsche auf, die du schon jetzt in deinem Herzen trägst oder die sich während dem Vorbereitungsritual zeigen. Hier sind sie sicher "geparkt".

Schreibe sie einfach auf, wie sie dir in den Sinn kommen, ohne groß zu überlegen oder auf Formulierung zu achten. Dafür hast du später hier im Workbook Zeit.

Vielleicht gibt es einen Wunsch, den du schon sehr lang in dir trägst? Du darfst hier auf dieser Seite alles aufschreiben. Du bist der einzige Mensch, der dich limitieren kann.

Think Big!



Anker



Ein Anker ist ein Gegenstand, der dich in deiner inneren Ausrichtung hält.

Er erinnert dich daran, was du fühlst, wonach du dich sehnst und wohin du gehen möchtest. Gerade in den Rauhnächten — einer Zeit der Stille, der Zeichen und der intuitiven Impulse — kann ein Anker dir helfen, die Verbindung zu dir selbst zu vertiefen und klar im Moment zu bleiben.

Ein Anker ist nicht einfach ein Objekt. Er ist ein energetischer Berührungspunkt zwischen deinem Bewusstsein und deinem Herzen.

Du kannst jeden Gegenstand wählen, der für dich persönlich Bedeutung hat: ein Stein, eine Muschel, ein Gegenstand, ein Foto, ein Schmuckstück oder etwas, das dich intuitiv ruft.

Wichtig ist nicht, was der Anker ist, sondern was er in dir auslöst.

Nutze deinen Anker beim Schreiben deiner Wünsche, bei deinem eigenen Rauhnächte-Ritual, beim Journaling oder immer dann, wenn du dich neu ausrichten möchtest.

♦ Dein Türkis (aus dem Rauhnächte-Set)

Wenn du mein Rauhnächte-Set gekauft hast, findest du darin einen Türkis — einen Stein, der seit Jahrhunderten als Symbol für Wahrheit, Klarheit und Schutz gilt.

Der Türkis unterstützt dich besonders in dieser Schwellenzeit dabei

- ✧ mutig zu fühlen, was du wirklich willst
- ✧ deine innere Wahrheit zu sprechen
- ✧ dich zu schützen und zu stärken
- ✧ emotionale Klarheit zu finden

Er wirkt wie eine sanfte Erinnerung:

Deine Wahrheit ist dein Wegweiser.

Wenn du das Set nicht hast, kannst du dir jederzeit einen eigenen Anker wählen, folge einfach deiner Intuition.



Meditation



Starte jetzt die Meditation.

Sie hilft dir, zur Ruhe zu kommen, im Hier und Jetzt anzukommen und dich bewusst auf die Rauhnächte einzustimmen. Nutze sie auch als Einstieg bevor du deine Wünsche in den 12 Nächten verbrennst.

Finde einen ruhigen Ort

- ✧ Setze dich bequem hin oder lege dich hin.
- ✧ Stelle sicher, dass du nicht gestört wirst.

Atme bewusst

- ✧ Schließe die Augen und nimm drei tiefe, langsame Atemzüge
- ✧ Atme tief ein, halte kurz die Luft an und atme ganz langsam aus.

Podcast starten

✧ Die Meditation findest du in meinem Podcast LOVE IT. CHANGE IT OR LEAVE IT. Der Podcast für mutige Herzen! Folge #11 „Die Magie der Rauhnächte & Meditation“ vom 08.12.2025 auf Spotify oder Apple Podcast.



Veränderungs-Dreieck



Reflexion des alten Jahres

Diese praxisorientierte Methode aus dem systemischen Coaching, unterstützt dich dabei Klarheit über eigene Ressourcen, Veränderungswünsche und loszulassende Muster zu gewinnen.

Dein Veränderungs-Dreieck

Es besteht aus drei Feldern:

Bewahren / Mitnehmen

- ◆ Hier trägst du ein, was dir in diesem Jahr Kraft gegeben, Halt geschenkt und als wertvoll für dich im neuen Jahr erhalten bleiben soll.
- ◆ Dazu gehören Fähigkeiten, positive Gewohnheiten, Erkenntnisse, Beziehungen oder innere Stärken.
- ◆ Systemische Haltung: „Ressourcenorientierung“ – Fokus auf das, was bereits wirkt und stabilisiert.

Verändern / Aktiv gestalten

- ◆ In diesem Feld geht es darum, bewusst zu erkennen, wo du Entwicklung, neue Perspektiven oder Handlungsspielräume einladen möchtest.
- ◆ Es zeigt auf, wo Handlung für dich möglich ist und welche Themen du aktiv gestalten kannst.
- ◆ Systemische Haltung: „Lösungs- und Zukunftsorientierung“ – Fokus auf Chancen, Möglichkeiten und gewünschte Ergebnisse.

Loslassen / Abschließen

- ◆ Hier werden Muster, Glaubenssätze, Bindungen, Routinen oder Situationen reflektiert, die nicht mehr dienlich sind.
- ◆ Ziel ist, energetisch und emotional freier zu werden, um Platz für Neues zu schaffen.
- ◆ Systemische Haltung: „Klärung und Entlastung“ – respektvoller Abschied vom Alten, ohne Bewertung.



Veränderungs-Dreieck



Auf der nächsten Seite findest du ein Dreieck, wo du deinen Gedanken, Gefühlen und Intentionen freien Lauf lassen kannst. Trag alles ein, was sich zeigt. Es gibt kein richtig und falsch. Und vor allem kein "Perfekt".

Optional: Dreieck auf den Boden legen

Für eine noch stärkere, körperliche Erfahrung kannst du das Dreieck physisch auf den Boden legen:

- ◆ Lege einen Schal oder ein Tuch in Form eines Dreiecks auf den Boden.
- ◆ Nutze kleine Karten oder einfache Zettel, um deine Antworten in den drei Bereichen zu platzieren:
 - ◆ Oben: Was möchte ich bewahren?
 - ◆ Links unten: Was möchte ich verändern?
 - ◆ Rechts unten: Was möchte ich loslassen?

Spüre die Verbindung zwischen Körper, Raum und deinen Intentionen. Das physische Dreieck kann helfen, die Veränderung energetisch zu verankern und bewusst zu spüren.

„Stabilität entsteht nicht durch
Festhalten, sondern durch
mutiges Weitergehen.“

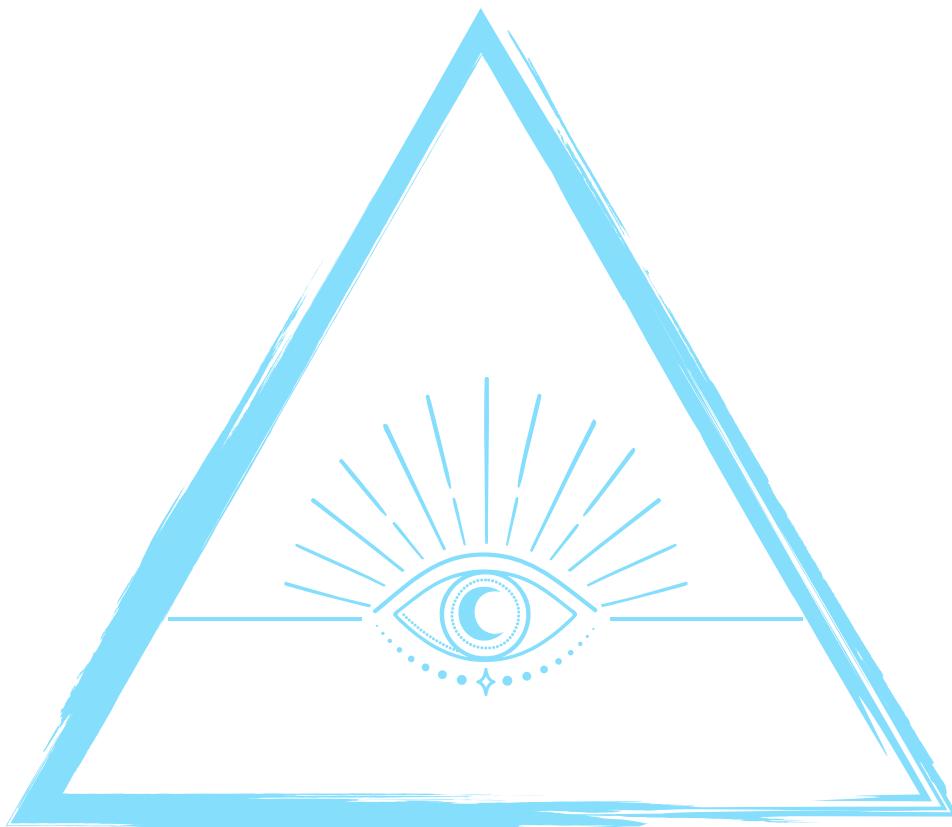
Virginia Satir)



Veränderungs-Dreieck



Was möchte ich bewahren?



Was möchte ich verändern?

Was möchte ich loslassen?



Veränderungs-Dreieck



Hier kannst du deine Eintragung aus dem Dreieck nochmal sortiert eintragen.

Achte darauf, wie du formulierst:

- ◆ Positiv: Schreibe, was du willst, nicht, was du vermeiden willst
- ◆ Nutze keine Vermeidungen (nicht/keine)
- ◆ Gegenwartsform: Formuliere so, als wäre es bereits Realität
- ◆ Konkret & klar: Gib deinem Wunsch Form, aber bleibe offen für Möglichkeiten
- ◆ Beispiel: „Ich fühle mich kraftvoll, frei und liebevoll in meinen Entscheidungen.“

Was möchte ich bewahren?

Was möchte ich verändern?

Was möchte ich loslassen?



Zukunfts-Ich



Die Verkörperung deines nächsten Jahres

Die Rauhnächte sind eine Schwellenzeit. Zwischen dem Alten und dem Neuen öffnet sich innerlich ein Raum, in dem du deinem zukünftigen Selbst begegnen kannst — der Version von dir, die bereits dort steht, wo du hinwillst. Dieses Zukunfts-Ich ist nicht „irgendwann später“. Es ist eine innere Möglichkeit, die du jetzt fühlen kannst.

Nimm dir für diese Übung etwas Ruhe, atme tief ein und werde ganz ehrlich mit dir. Du erschaffst hier ein Bild, das dich durch alle 12 Nächte tragen wird.

♦ Übung: Verbinde dich mit deinem Zukunfts-Ich

Schließe für einen Moment die Augen. Stell dir vor, du begegnest dir selbst in 10 Jahren. Diese Version von dir hat das gelebt, wonach du dich sehnst — mutiger, klarer, freier oder liebevoller.

Lass dieses Bild in dir auftauchen. Ohne Druck, ohne Perfektion. Nur ein Gefühl.

Beantworte im Anschluss die folgenden Fragen:

✧ Wie wirkt dein Zukunfts-Ich auf den ersten Blick?

✧ Welche Ausstrahlung hat diese Version von dir?

✧ Wie geht dein Zukunfts-Ich mit Herausforderungen um?



Zukunfts-Ich



✧ Welche Entscheidungen hat dein Zukunfts-Ich getroffen?

✧ Wovon hat sie/er sich gelöst?

✧ Was hat sie/er verändert?

✧ Welche Werte lebt dein Zukunfts-Ich klarer als heute?

✧ Welche Botschaft hat sie/er für dich heute?

✧ Welchen Satz möchtest du dir mitnehmen?



Zukunfts-Ich



♦ Verkörperung – Spüre dein Zukunfts-Ich

Stell dir nun vor, dass diese Version von dir einen Schritt auf dich zu macht.

Du spürst die Energie, die sie/er ausstrahlt:

Weisheit, Klarheit, Selbstfürsorge, Entschlossenheit.

Schließe deine Augen und atme tief ein. Nimm einen Moment lang diese Energie in deinen Körper auf.

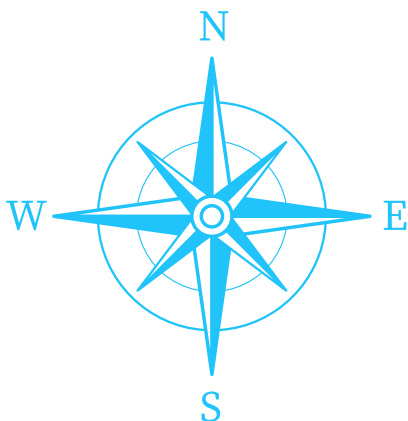
Schreibe im Anschluss:

Welche Stärke deines Zukunfts-Ich möchtest du ab heute in dir stärken?

Optional: Ziehe eine Karte aus dem Affirmationskarten-Set und schaue welche Botschaft dein Zukunfts-Ich für dich hat.

♦ Dein Zukunfts-Ich als Anker für die Rauhnächte

Diese Seite ist dein Kompass.



Wann immer du unsicher wirst oder dich verlieren solltest, kehre zu deinem Zukunfts-Ich zurück.

Diese Version von dir zeigt dir, welcher Wunsch wirklich aus deinem Herzen kommt und was du in den Rauhnächten loslassen oder einladen möchtest.



Persönlicher Brief



Ein Ritual des Loslassens

Dieser Brief ist ein zentrales Element deiner Vorbereitung auf die Rauhnächte.

Er hilft dir, Vergangenes aus 2025 bewusst zu würdigen und inneren Raum für Neues zu öffnen. Du schreibst diesen Brief nicht für eine andere Person, sondern ausschließlich für dich, um deine Geschichte abzurunden und Frieden in dir zu schaffen.

♦ Wie du deinen Abschiedsbrief schreibst

Nimm dir ein paar ruhige Minuten Zeit und wähle einen Ort, an dem du dich sicher fühlst. Atme tief durch, vielleicht zündest du eine Kerze an oder räucherst leicht mit deinem Palo Santo.

Dann beginne zu schreiben:

✧ **Benenne, wovon du dich verabschiedest:** Eine Beziehung ✧ Ein Jahr ✧ Ein alter Anteil von dir ✧ Ein Muster, eine Gewohnheit, ein Glaubenssatz

✧ Wertschätze, was war

Schreibe, was du gelernt hast, was du mitnimmst und worauf du dankbar zurückblicken kannst, selbst wenn es schmerzvoll war. Erkenne an, was dich verletzt hat. Sei ehrlich, aber liebevoll mit dir. Formuliere, was dich belastet hat, was dich müde gemacht hat und was jetzt enden darf.

✧ Formuliere deinen Abschied klar und bewusst, wovon du dich jetzt löst:

- ✧ „Ich lasse dich gehen.“
- ✧ „Ich entlasse diese Bindung.“
- ✧ „Ich gebe dieses Kapitel frei.“

✧ Öffne deinen inneren Raum

Beende den Brief mit einem Satz der Hinwendung:

- ✧ „Ich öffne mich für Frieden.“
- ✧ „Ich mache Platz für das Neue.“
- ✧ „Ich wähle Klarheit und Leichtigkeit.“

♦ Was passiert nun mit deinem Brief?

Du kannst den Brief vor den Rauhnächten verbrennen oder ihn falten und in eine Schublade legen, ihn nächstes Jahr zur gleichen Zeit erneut lesen, ihn zerreißen oder ihn bewusst verabschieden, wenn du spürst, dass es richtig ist.

Entscheide intuitiv, was sich stimmig anfühlt.

Der Moment des Schreibens ist bereits der heilsame Teil des Rituals.



Persönlicher Brief



Lined area for writing the letter.



HerzensWünsche



Jetzt kannst du deine **Herzenswünsche** formulieren. Die Klarheit aus dem Dreieck der Veränderung, der Kontakt mit deinem Zukunfts-Ich & dein persönlicher Brief helfen dir dabei, kraftvolle Absichten zu setzen.

So geht's Schritt für Schritt:

- ◆ Geh zurück auf die Seite 7 "Wunsch-Parkplatz" und nimm deine gesammelten Wünsche mit
- ◆ Schreibe zunächst 13 Wünsche hier ins Unreine.
- ◆ Anschließend findest du ein Raster für deine finalen Wünsche.

Wie vorhin bereits beschrieben, achte unbedingt auf die **Formulierung**:

- ◆ **Positiv**: Schreibe, was du willst, nicht, was du vermeiden willst
- ◆ Nutze keine Vermeidungen (nicht/keine)
- ◆ **Gegenwartsform**: Formuliere so, als wäre es bereits Realität
- ◆ **Konkret & klar**: Gib deinem Wunsch Form, aber bleibe offen für Möglichkeiten
- ◆ Beispiel: „Ich fühle mich kraftvoll, frei und liebevoll in meinen Entscheidungen.“

Das aller Wichtigste ist:

- ◆ **DEIN GEFÜHL** - Erfüllt dieser Wunsch wirklich dein Herz? Wie fühlt es sich an, wenn dieser Wunsch zur Wirklichkeit wird? (Zur Unterstützung findest du kostenlos eine Herzmeditation in meinem Podcast - Folge #3)
- ◆ Du kannst andere Menschen nicht verändern, sondern nur dich selbst. Achte darauf, dass du **Wünsche für dich** formulierst.
- ◆ Du kannst deine Wünsche beispielsweise mit **„Ich bin ...“, „Ich fühle ...“, „Ich liebe ...“** beginnen.

1.

2.

3.



HerzensWünsche



4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.



HerzensWünsche



Nun kannst du deine **finalen 13 Herzenswünsche** aufschreiben, ausschneiden und zusammengefoldet in dein Wunschglas legen.
(Achtung, es sind 15 Felder, du hast 2 Felder auf Reserve, falls du etwas korrigieren möchtest)

Manchmal erkennen wir erst im **Rückblick**, dass sich ein Wunsch bereits erfüllt hat. Nur anders, als wir es erwartet hatten. Das Leben geht seinen eigenen Rhythmus und nicht alles zeigt sich sofort. Wichtig ist, dass du vertraust.

Du darfst dich daran erinnern: **Das Leben ist für dich!**
Je mehr du die Kontrolle löst und in das **Vertrauen** gehst, desto offener wirst du für das, was wirklich zu dir gehört.



Ritual



Wie kann dein persönliches Ritual jeden Abend ab dem 24.12.25 aussehen?

Hier findest du Inspirationen:

- ♦ Zünde deine **Kerze** an.
- ♦ Räuchere mit **Palo Santo**.
- ♦ Starte die **Meditation** aus meinem Podcast.
- ♦ Optional: Lege den türkisfarbenen Stein als **Anker** neben dich oder in deine Hand (vom trennungsmensch Rauhnächte-Set).
- ♦ Nimm dir einen Moment, um bewusst zu atmen und dich mit deinem **Herzen** zu verbinden.
- ♦ Ziehe einen **Wunschzettel** aus dem Glas. Ich lasse die Wünsche immer verschlossen und **vertraue** auf das Universum. Du kannst jedoch auch den Zettel öffnen und den Wunsch lesen, bevor du ihn verbrennst.
- ♦ **Verbrenne** den Zettel in einer feuerfesten Schale.
- ♦ Nutze dein **Journal** um das Ritual zu reflektieren.
- ♦ Spüre die **Dankbarkeit** für dieses Ritual und all die **Wunder**, die auf dich warten.
- ♦ Puste bewusst die Kerze aus und spüre, wie sich **Ruhe** und **Klarheit** ausbreiten.

Finde dein eigenes Ritual und schreibe es dir hier zur Vorbereitung auf:



Lass den
Zauber beginnen!

Teile die Magie



Du hast nun dein Vorbereitungsritual für die Rauhnächte abgeschlossen. Du hast reflektiert, gefühlt, losgelassen, dir bewusst gemacht, was du bewahren möchtest und deine Wünsche für das neue Jahr formuliert. Du bist bereit für die **Magie der Rauhnächte**. Zur Unterstützung findest du auf den nächsten Seiten für jede Nacht eine **Journal**-Vorlage.

Teile diese Magie!

Nimm dein Wunschglas, zünde deine Kerze an und verbrenne deine Wünsche – vielleicht mit einem kleinen Foto oder Video auf Instagram. Verlinke mich sichtbar @trennungsmensch, damit wir gemeinsam diese kraftvolle Zeit gestalten.

Die Rauhnächte sind eine Zeit des **Miteinanders**, der **Verbundenheit** und der **Transformation** und jede kleine Handlung kann andere inspirieren.

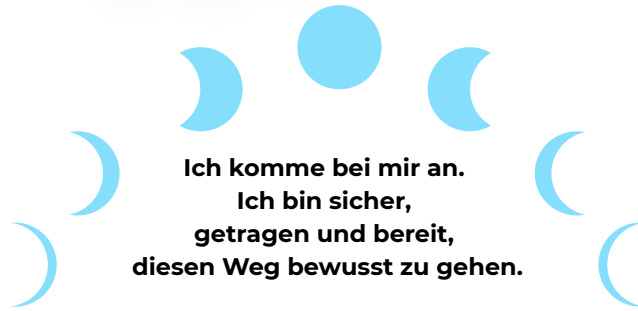
Nun wünsche ich dir von Herzen eine magische Schwellzeit, viel Klarheit, Leichtigkeit und Freude für den Neubeginn im kommenden Jahr!



Die Rauhnächte
sind der Moment,
in dem dein Herz
den ersten Schritt vorausgeht und
dein Leben ihm folgt.



Ritual 24.12.2025



**Ich komme bei mir an.
Ich bin sicher,
getragen und bereit,
diesen Weg bewusst zu gehen.**

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

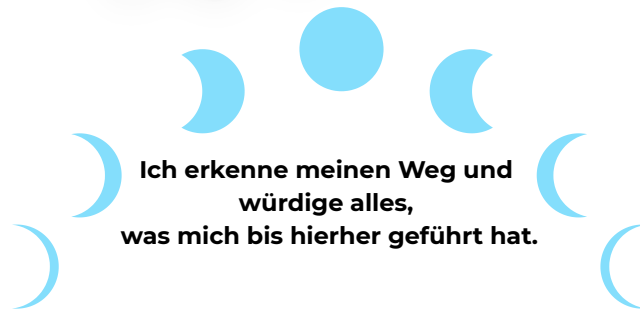
Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?



Ritual 25.12.2025



**Ich erkenne meinen Weg und
würdige alles,
was mich bis hierher geführt hat.**

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

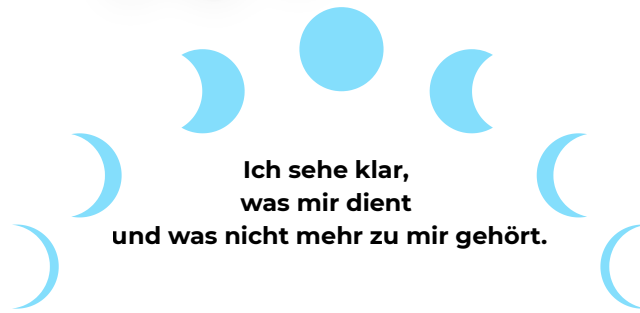
Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?



Ritual 26.12.2025



**Ich sehe klar,
was mir dient
und was nicht mehr zu mir gehört.**

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

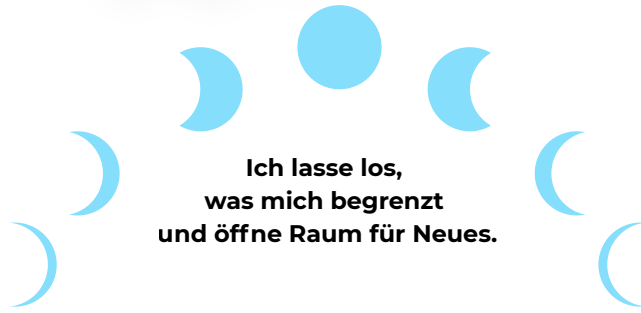
Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?



Ritual 27.12.2025



**Ich lasse los,
was mich begrenzt
und öffne Raum für Neues.**

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

A large, light blue rectangular area with a torn-paper edge effect on the right side, intended for journaling.

Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?

A large, light blue rectangular area with a torn-paper edge effect on the right side, intended for the conclusion of the ritual.

Ritual 28.12.2025

Ich erlaube mir Heilung.
Ich begegne mir mit
Sanftheit, Respekt und Liebe.

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

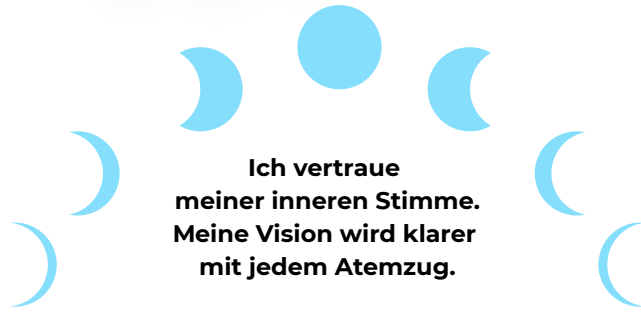
Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?



Ritual 29.12.2025



**Ich vertraue
meiner inneren Stimme.
Meine Vision wird klarer
mit jedem Atemzug.**

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

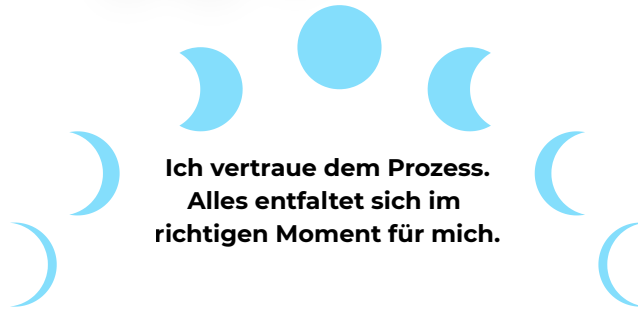
Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?



Ritual 30.12.2025



**Ich vertraue dem Prozess.
Alles entfaltet sich im
richtigen Moment für mich.**

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?



Ritual 31.12.2025

Ich wähle mutig
meinen Weg.
Ich öffne mich dem Neubeginn.

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

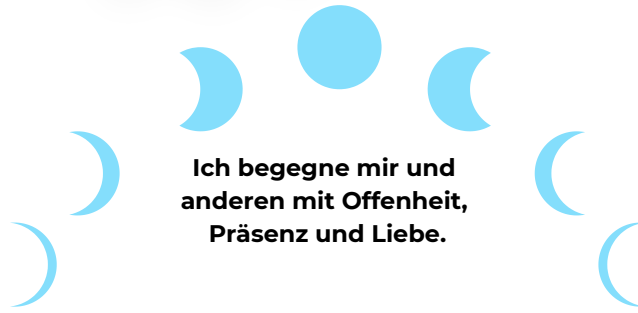
Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?



Ritual 01.01.2026



**Ich begegne mir und
anderen mit Offenheit,
Präsenz und Liebe.**

Journaling Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss: Für was bist du heute dankbar?



Ritual 02.01.2026



**Ich folge meinem
inneren Ruf und
bringe meine Fähigkeiten
kraftvoll in die Welt.**

**Journaling
Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:**

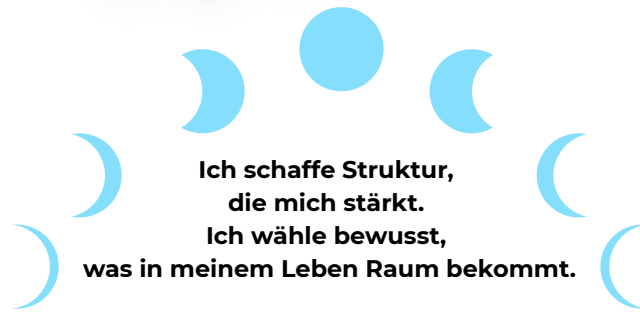
Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

**Abschluss:
Für was bist du heute dankbar?**



Ritual 03.01.2026



**Ich schaffe Struktur,
die mich stärkt.
Ich wähle bewusst,
was in meinem Leben Raum bekommt.**

**Journaling
Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:**

Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

**Abschluss:
Für was bist du heute dankbar?**



Ritual 04.01.2026

Ich verankere
meine Erkenntnisse und
gehe mit neuer Kraft in mein Jahr.

Journaling
Reflexion / Gefühle / Erkenntnisse:

Inspiration für dein Ritual:

✧ Kerze anzünden ✧ Palo Santo räuchern ✧ Türkisen Stein bereitlegen ✧ Meditation
✧ Atme tief ein und aus ✧ Ziehe einen Wunsch aus deinem Glas ✧ Halte ihn in die Kerze & lege ihn in eine
feuerfeste Schale ✧ Schau zu wie der Wunsch verbrennt und an das Universum übergeben wird ✧ Schließe für
einen Moment die Augen ✧ Nutze dieses Journal zum Reflektieren ✧ Ziehe eine Affirmationskarte

Abschluss:
Für was bist du heute dankbar?



Ritual 05.01.2026



Der Wunsch, um den du dich selbst kümmerst.

Die zwölf Rauhnächte liegen hinter dir. Jede Nacht hat dir einen deiner Wünsche abgenommen – außer einen. Der 13. Wunsch bleibt bei dir.

Nimm dir einen Moment Zeit. Halte deinen letzten Wunsch bewusst in den Händen. Dieser Wunsch ist deine Einladung, aktiv zu werden. Nicht perfekt, nicht sofort, aber engagiert, liebevoll und mit Klarheit.

✧ Mini-Übung

◆ Was bedeutet mir dieser Wunsch wirklich?

◆ Welche Sehnsucht steht dahinter?

◆ Welche Veränderung wünsche ich mir durch ihn?

◆ Was braucht dieser Wunsch von mir? (Mut, Geduld, Klarheit, Disziplin, Selbstmitgefühl)

Notiere jetzt einen einzigen, realistischen Schritt, den du als erstes tun kannst. Ganz klein. Ganz machbar.

Beende den Satz intuitiv:

„Ich kümmere mich um diesen Wunsch, indem ich ...“

✧ Dein 13. Wunsch

Schreibe ihn hier klar und bewusst auf:



"Und jedem Anfang wohnt ein
Zauber inne, der uns beschützt und
der uns hilft, zu leben."

Hermann Hesse)



In Your Deep Peace verbindest du dich mit allem was du bist.

Dein Körper. Deine Seele. Deine Wahrheit.

Was dich erwartet:

- ➔ Dein Körper, dein Tempel
- ➔ Macht der Gedanken
- ➔ Reise zu deinem Inner Self
- ➔ Ehre deine Geschichte
- ➔ Verbindung Higher Self
- ➔ Your Own Mantra

Für alle, die bereit sind, tiefer zu gehen.

Für alle, die spüren, dass Frieden kein Zustand ist , sondern eine Energie.

**Dein Körper weiß längst,
was dein Kopf noch verdrängt.**

Dieser Workshop ist dein nächster Schritt.

Noch tiefer. Noch echter.

Ein Raum, in dem du nicht nur Frieden findest,
sondern ihn endlich verkörperst.

Sichere dir deinen Platz am 26.01.2026 mit **100€ Early Bird Rabatt:**

Code: "XMASBIRD"

www.trennungsmensch.com



Mein Dankeschön an Dich



10% Rabatt auf
deine 1:1 VIP Begleitung oder
1:1 Systemische Coaching Session

TRENNUNGSMENSCH

Lisa Shevyrin

trennungsmensch@mail.de

www.trennungsmensch.com

