



Was hast du 2017 (neu) begrüßen & willkommen heißen dürfen?

Was hast du 2017 losgelassen, gehen gelassen – was hat Platz gemacht für Neues, Besseres?

Was hat sich 2017 verändert (hin zu den Jahren zuvor) ?

Was hast du über dich selber gelernt? An dir entdeckt?

Wofür bist du am allermeisten dankbar?



Wann war es die ANGST, die dich 2017 zurückgehalten hat?

Wann war es 2017 der MUT der dich vorangebracht hat?

Welche Überraschungen hat dir 2017 mitgebracht?

Was zauberte dir 2017 ein Lächeln, wenn du *jetzt* daran denkst?

Spontan, welches sind die Erkenntnisse, die du während 2017 *eingesammelt* hast?

Was hast du 2017 erreicht. Was ging für dich in Erfüllung? ?

Welche *Drei's* möchtest du nennen?

- 1)
- 2)
- 3)

Für jeden Punkt:

- 1.1. Was war dein Beitrag, dass es möglich geworden ist?
- 1.2. Welche Unterstützung wurde dir zuteil? Wer/was hat dich unterstützt?
- 1.3. Wie/Was hat sich in deinem Leben dadurch verändert? Was hast du dadurch über dich gelernt?

- 2.1. Was war dein Beitrag, dass es möglich geworden ist?
- 2.2. Welche Unterstützung wurde dir zuteil? Wer/was hat dich unterstützt?
- 2.3. Wie/Was hat sich in deinem Leben dadurch verändert?
Was hast du dadurch über dich gelernt?

- 3.1. Was war dein Beitrag, dass es möglich geworden ist?
- 3.2. Welche Unterstützung wurde dir zuteil? Wer/was hat dich unterstützt?
- 3.3. Wie/Was hat sich in deinem Leben dadurch verändert?
Was hast du dadurch über dich gelernt?

Noch einmal der Blick auf die Herausforderungen, auf die Komfortzonen und deine Grenzen:

Welche *Drei's* möchtest du nennen?

- 1)
- 2)
- 3)

Für jeden Punkt:

- 1.1. Wie bist du mit dem Ereignis, der Situation, der Person umgegangen?
- 1.2. Welche Unterstützung wurde dir zuteil? Wer/was hat dich unterstützt?
- 1.3. Wie/Was hat sich in deinem Leben dadurch verändert? Was hast du dadurch über dich gelernt?

- 2.1. Wie bist du mit dem Ereignis, der Situation, der Person umgegangen?
- 2.2. Welche Unterstützung wurde dir zuteil? Wer/was hat dich unterstützt?
- 2.3. Wie/Was hat sich in deinem Leben dadurch verändert?
Was hast du dadurch über dich gelernt?

- 3.1. Wie bist du mit dem Ereignis, der Situation, der Person umgegangen?
- 3.2. Welche Unterstützung wurde dir zuteil? Wer/was hat dich unterstützt?
- 3.3. Wie/Was hat sich in deinem Leben dadurch verändert?
Was hast du dadurch über dich gelernt?



Dein persönlicher Highlight 2017

Verbinde dich nochmals mit dem Ereignis:
Beschreibe es:

- Was macht es so besonders?
- Ist es an einem bestimmten Ort passiert?
- Wer war daran beteiligt?
- Welche Gefühle nimmst du dazu in dir wahr?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fühle noch einmal in das Jahr 2017.

Was nimmst du dir ins neue Jahr als leichtes Gepäck mit:

3 Worte – wenn das Jahr 2017 einen Titel bekommen würde
(wie für ein Buch oder einen Film) -

Wie würdest du es benennen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Danke 2017

Einatmen und Ausatmen ... und mit dem Ausatmen bewusst –

AUS ... ATMEN ..

den leeren Raum entstehen lassen – das Herz für das NEUE öffnen,
die Arme weit ausbreiten für all das was kommen mag



Nimm Dir jetzt 10 Minuten Zeit, und notiere dir alles
was dich glücklich macht, was dir gut tut,
womit du dich am liebsten belohnst.
Die Liste darf richtig schön lang werden.

Und dann setze deine Intention mit deiner Unterschrift,
deinem Ja oder einem Smiley
ganz unten auf dem Blatt,
„dem Feld zu signalisieren“ – DU BIST bereit,
diese Liste ab sofort wahr werden zu lassen,
deine Schöpferkraft zu wählen für dein bestes Leben
weil dies dein Geburtsrecht ist.

.....

.....

.....



*Ich wünsche Euch, mit dem Leben zu fließen,
beweglich, anpassungsfähig und sanft wie das Wasser.*

*Die Zeiten der Veränderungen, im Innen wie im Außen,
zu durchschwimmen wie einen Fluß,
jeden Stein, jedes Hindernis liebevoll umarmend, daran lernend.*

*Es zu genießen,
wenn der Fluß des Lebens, der Liebesfluß, der Fluß der Freude
und viele andere kleine Nebenflüßchen, schnell fließen,
wir aber auch in der Mitte bleiben, wenn es durch Stromschnellen geht,
den unerwarteten Wasserfall hinunter, das Gleichgewicht haltend.*

*Und wenn es nur so langsam dahin fließt ...
ja, gerade diese Zeiten geben uns den Raum,
uns zu finden, uns zu erkennen,
als göttliche, vollkommene Wesen.*

(Quelle unbekannt)

**In diesem Sinne sage ich DANKE für alles was wir einander sind.
UBUNTU. Ich bin weil du bist.**

Ich wünsche dir ein FROHES FEST und den SEGEN der Heiligen Nacht fühlbar für alle Tage des Jahres.
Mögest du dich stets getragen fühlen vom Fluss des Lebens, die Umarmung des Vertrauens fühlen .

Herzessnah, Deine

A handwritten signature in black ink that reads 'Daniela'.

PS: die kostenfreie FACEBOOK-Gruppe zu den Rauh Nächten findest du >> [hier](#)

& die dreiteilige Meditation die durch die Rauh Nächte 2017/18 führt >> [hier](#)