

SEITE 8

GEMEINSAM ALS PAAR DIE RAUHNÄCHTE BEGEHEN? EIN VORWORT NUR FÜR EUCH

SEITE 12

12 TAGE NUR FÜR EUCH

Zeit zu zweit – Zeit für das Wir, Zeit für das Uns	12
Zeit für Klarheit – Zeit für einen Blick auf euch	16
Zeit für Nähe – Zeit für daß, was in euch vorgeht	18
Zeit für Zukunftspläne – Zeit für ein Leben nach euren Vorstellungen	20

SEITE 22

DIE RAUHNÄCHTE – WISSENSWERTES RUND UM EIN URALTES RITUAL

Magische Kräfte oder einfach nur wohltuend für Körper, Geist und Seele?	24
Die Zeit zwischen den Jahren	26
Über den Ursprung des Wortes „Rauhnächte“	27
Das große Ganze hinter den einzelnen Themen der Rauhnächte ...	28

SEITE 32

DIE ZEIT VOR DEN RAUHNÄCHTEN

Über die Bedeutung von Ritualen	34
Jede starke Beziehung lebt von Ritualen	35

„Happy Moments“ – Was glückliche Paare verbindet	36
Das Ritual der Rauhnächte für Paare	37
Rauhnachtsrituale – Brauchtum im Wandel der Zeit	38
• Das Ritual des Loslassens am 21. Dezember: Loslassen für das, was kommen soll	40
• Das Ritual der 13 Wünsche: Wie positive Worte eine magische Anziehungskraft entwickeln	42
• Das Ritual des Rauhnachtsjournals: Schreiben macht glücklich und bewirkt Positives	47
• Das Ritual des Gedankenwanderns: Sich bewegen und die Gedanken kommen und gehen lassen	51
• Das Ritual des Räucherns: Mit Düften und Aromen eine gute Atmosphäre schaffen	52
Gestaltet euer Rauhnachtsritual so, wie es zu euch passt	55
Was ihr für eure Rauhnächte braucht	55
Der richtige Ort und die richtige Zeit	56
Euer ganz persönlicher Ablauf innerhalb einer Rauhnacht	58

SEITE 62
DIE ZEIT DER RAUHNÄCHTE –
EIN RENDEZVOUS MIT EUCH SELBST

1. Rauhnacht – 25. Dezember: Klarheit	64
2. Rauhnacht – 26. Dezember: Stille	70
3. Rauhnacht – 27. Dezember: Herzöffnung	76
4. Rauhnacht – 28. Dezember: Selbstvertrauen	82
5. Rauhnacht – 29. Dezember: Selbstliebe	88
6. Rauhnacht – 30. Dezember: Ruhe	94

7. Rauhnacht – 31. Dezember: Selbstbekenntnis	100
8. Rauhnacht – 1. Januar: Entscheidungen	106
9. Rauhnacht – 2. Januar: Geduld	112
10. Rauhnacht – 3. Januar: Reife	118
11. Rauhnacht – 4. Januar: Wandlung	124
12. Rauhnacht – 5. Januar: Aufbruch	130

SEITE 136 DIE ZEIT NACH DEN RAUHNÄCHTEN

Neubeginn – mit der Energie der Rauhnächte in das neue Jahr	138
Dreikönigstag – 6. Januar: Vom Aufräumen, Danken, Loslassen und Losgehen	139
„Happy Moments“ – ein neues Ritual begleitet euch durch das Jahr	140
Rückschau auf den Januar – 1. Rauhnacht – Klarheit	142
Rückschau auf den Februar – 2. Rauhnacht – Stille	143
Rückschau auf den März – 3. Rauhnacht – Herzöffnung	144
Rückschau auf den April – 4. Rauhnacht – Selbstvertrauen	145
Rückschau auf den Mai – 5. Rauhnacht – Selbstliebe	146
Rückschau auf den Juni – 6. Rauhnacht – Ruhe	147
Rückschau auf den Juli – 7. Rauhnacht – Selbstbekenntnis	148
Rückschau auf den August – 8. Rauhnacht – Entscheidungen	149
Rückschau auf den September – 9. Rauhnacht – Geduld	150
Rückschau auf den Oktober – 10. Rauhnacht – Reife	151
Rückschau auf den November – 11. Rauhnacht – Wandlung	152
Vorausschau auf den Dezember – Aufbruch in die Rauhnächte	153