Der Ablauf



Einstimmung
Die Energie für den nächsten Tag kippt immer etwa gegen 17 Uhr. Zwischen 18:00 bis 23:59 ist eine gute Zeit, um den Eintrag im Rauhnächte-Journal der jeweiligen Nacht zu lesen und die dazugehörige Audionachricht mit der Meditation zu hören. Wichtig ist, dass du ungestört bist, dein Handy nicht in Reichweite wartet und deine Lieblingskerze bereits brennt. Wenn du magst, räuchere deinen Lieblings-Raum oder lasse ätherische Öle die Luft erfüllen bevor du beginnst. Das hat mit der leichteren Öffnung der Sinne zu tun. Da bereitest du dich innerlich schon auf die Schwingung und Entspannung vor, die dann mit dem Lesen und dem Anhören des Audios beginnt.

Reflexion im Rauhnächte-Tagebuch
Nimm dir Zeit in dein Tagebuch zu schreiben, noch am gleichen Abend und/oder am Morgen. Die Reflexionen sollen dich gerade hier besonders gut begleiten. Du kannst im Nachhinein auch immer wieder darin blättern und sehen, wie du dich weiterentwickelt hast.

Abschlussritual
- Verweile noch ein wenig in deinem Raum, um die Energie nachwirken zu lassen.
- Bedanke dich bei dir selbst für deine Hingabe
- Lösche die Kerze bewusst – als Zeichen, dass der Kreis für heute geschlossen ist

Dies alles sind Vorschläge, fühle einfach in dich hinein, was und wie du diese magischen Nächte verbringen möchtest.