



Bist du bereit für die

RAUHNÄCHTE ?



Ich begleite dich  
ganz persönlich  
durch die magische  
Erfahrung der  
Rauhnächte.

DEINE NORA



Schreibe dir 13 Wünsche für  
DAS JAHR 2024 AUF



Nimm dir 13 Zettel und  
schreibe dir deine

- persönlichen  
Wünsche
- Wünsche für dich  
und deine  
Familie / Freunde
- berufliche Wünsche



Reflektieren, Innehalten  
und transformieren.

ARE YOU READY?

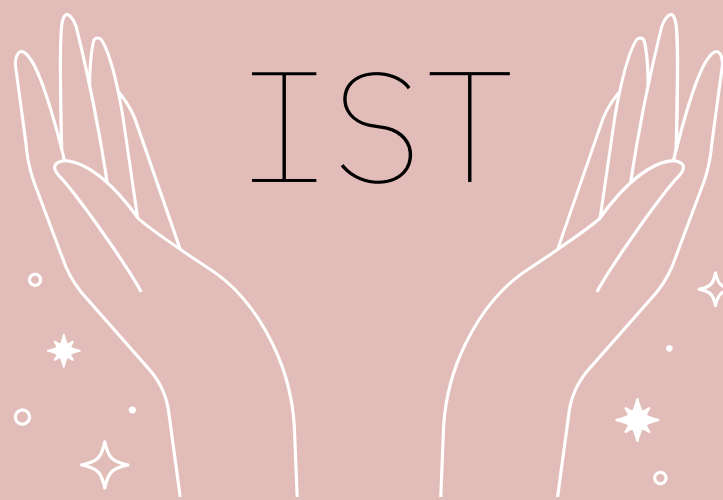


Vom 25.12.2023 bis  
06.01.2024 erstrecken sich  
die Rauhnächte.

Jede der kommenden  
Reflexions-Fragen ist für 1  
Monat im neuen Jahr  
gedacht.

Zu jeder Reflexionsfrage,  
darfst du eins deiner  
Wünsche ziehen und als  
Fokus Monatsthema in  
deinem Kalender für das  
2024 hineinschreiben.

# ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MICH, WEIL MEIN LEBEN WERTVOLL



1. Welche neuen Erkenntnisse habe ich im Jahr 2023 über mich selbst gewonnen? (25.12.2023)
2. Was erfüllt mein Herz mit Dankbarkeit, welche Erfahrungen, Menschen, Reisen, Ziele, die ich erreicht habe? (26.12.2023)
3. Welche Hindernisse habe ich im Jahr 2023 überwunden und welche Lehren habe ich daraus gezogen? (27.12.2023)
4. Welche Menschen haben mich im vergangenen Jahr inspiriert und beeinflusst? (28.12.2023)
5. Welche Momente haben mir im vergangenen Jahr tiefe Freude bereitet, und wie kann ich mehr davon in mein Leben integrieren? (29.12.2023)
6. Welche Selbstpflegeroutinen haben sich als besonders wirkungsvoll für mich erwiesen, und wie kann ich sie im kommenden Jahr ausbauen? (30.12.2023)
7. In welchen Lebensbereichen benötige ich im kommenden Jahr Heilung und inneren Frieden? (31.12.2023)
8. Welche Beziehungen in meinem Leben sind mir besonders wichtig und verdienen mehr Aufmerksamkeit? (01.01.2024)
9. Welche alten Gewohnheiten oder Denkmuster möchte ich im Jahr 2024 loslassen, um Platz für Wachstum zu schaffen? (02.01.2024)
10. Wie kann ich mehr Achtsamkeit und Präsenz in meinen täglichen Aktivitäten kultivieren? (03.01.2024)
11. Wie kann ich im Jahr 2024 mehr Mitgefühl für mich selbst und andere entwickeln? (04.01.2024)
12. Wie kann ich im kommenden Jahr bewusster mit Technologie und digitalen Medien umgehen, um meine