

Checkliste

Deine Rauhachtstraumzeit

für 12 Tage & Nächte
25. Dez. - 5. Jan.

☐

Nimm dir frühmorgens Zeit für geruhiges **Aufwachen und Nachspüren** deines Rauhachtstraumes der letzten Nacht

☐

Zeichne deinen Traum der letzten Nacht auf

Siehe auch "Tipps für deine perfekte Traumaufzeichnung" - pdf aus Adv.-Kalender 15.12.

☐

Dein Rauhachts-Tagesprogramm

+* Natur * Tiere & Krafttiere * Wetter * Räume * Ordnung * Sauberkeit * Räuchern * Düfte *

• Rituale * Kartenlegen * Reflektion * Balance * Energiearbeit * Meditation * Ruhe *

• * _____ * _____ * _____ *

☐

Das 13-Wünsche-Ritual

Tägliche Uhrzeit festlegen _____

Siehe Checkliste - pdf aus diesem Adventskalender 08.12.

☐

Deine Einstimmung auf den nächsten Rauhachtstraum

Siehe auch "Checkliste für deine Rauhachtsträume" - pdf aus diesem Adv.-Kalender 15.12.

☐

Traumtagebuch, Schreibzeug, Meditation (Text, Video) ans Bett

☐

Traummeditation

Siehe Traum-Meditation vom Adventskalender 22.12. - Text oder YouTube-Hör-/Video 22.12.



Schlaf gut und träum' was Schönes 🌙