



Diarium

12 Tage und Nächte in die magische Energie der
Rauhnächte eintauchen





SCHÖN, DASS DU DA BIST

Ich lade dich ein, mit mir gemeinsam in die Stimmung der Rauhnächte einzutauchen, das alte Jahr zu verabschieden und mit Schwung in das neue Jahr zu tanzen.

Wir tauchen in die Energie von 2024 ein, lauschen auf unsere Herzensstimme und gestalten mit den verschiedensten Übungen das neue Jahr. Gönn dir ein Auszeit von deinem Alltag.

Finde Antworten auf alles was du aus dem alten Jahr zurücklassen willst, was du als Geschenke mit ins neue Jahr nimmst und stimme dich auf die letzten Tage des Jahres ein. Tanke Kraft, stelle deine Herzensstimme auf laut und bringe dein eigenes Herz zum Leuchten.

Ich freue mich, dich in dieser Zeit zu begleiten und zu inspirieren.

Deine
Manuela



HEILIGER ABEND
24. DEZEMBER 2023



DAS LICHT IST GEBOREN

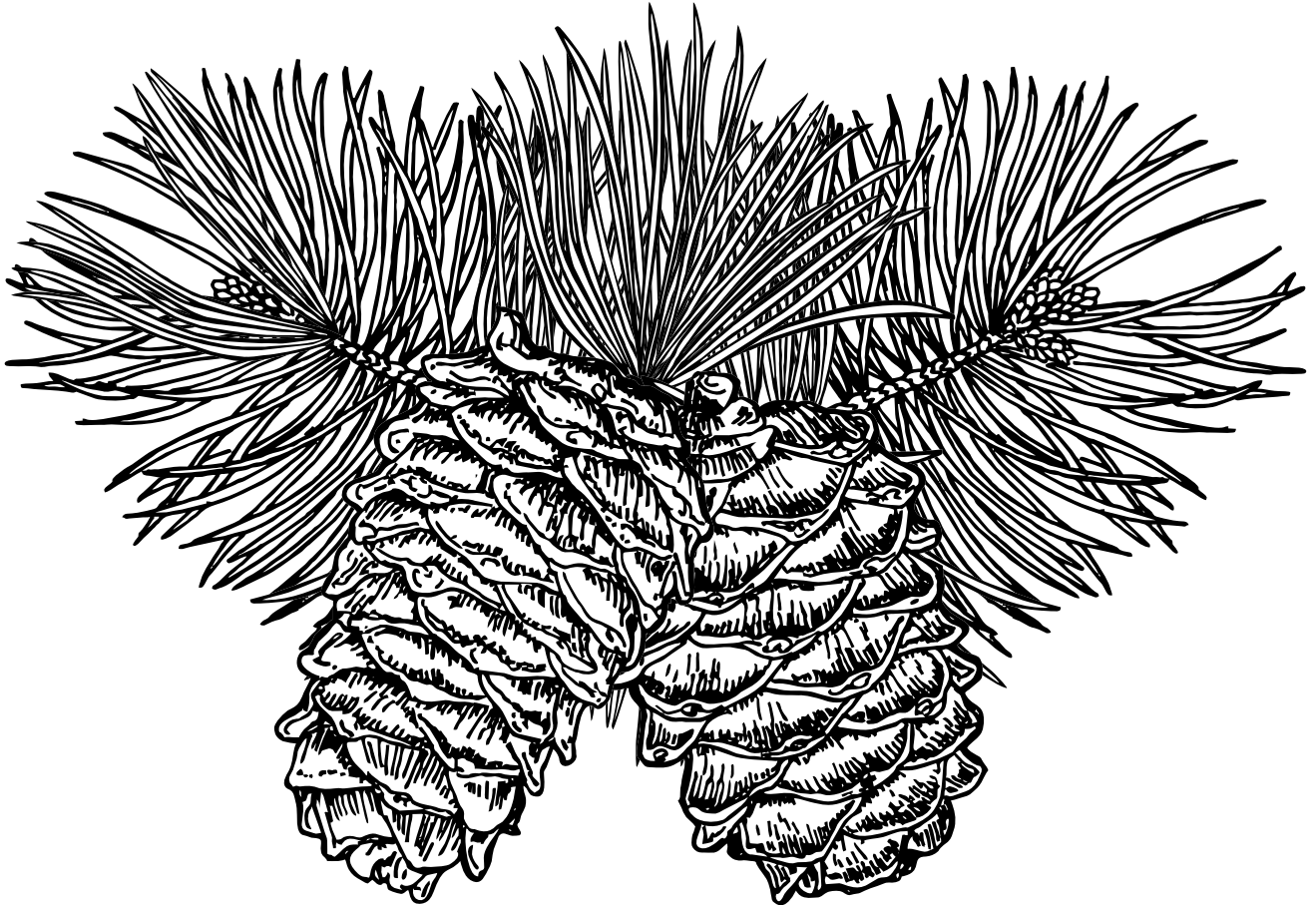
Wir feiern die heilige Nacht und wenn wir es uns erlauben, können wir den Zauber des Lichtes spüren. Genieße den Moment, er wird so nicht wieder kommen. Von Herzen wünsche ich dir frohe Weihnachten.



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



ERSTE RAUHNACHT
25. DEZEMBER 2023



DIE ERSTE RAUNACHT STEHT
FÜR DEN MONAT JANUAR UND
SIE TRÄGT DAS THEMA BASIS.

Nutze den Tag, um deine eigenen Wurzeln zu stärken. Wie fest ist dein Fundament? Wenn du möchtest zünde eine Kerze für deine Familie und Ahnen, für deinen Frieden und deine Dankbarkeit an.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Ich lade dich ein, dir deine eigene Affirmation für den Januar 2024 zu formulieren. Welcher Leitsatz soll dich durch den Januar begleiten. Du kannst auch bei Spotify oder YouTube nach einem Mantra suchen, welches dich anspricht. Hab ganz viel Spass beim eintauchen in diese magische Zeit und erlaube dir leise zu werden und gut auf dein Inneres zu lauschen.

Für deine Aufzeichnungen beobachte genau was heute alles passiert, wie dein inneres Wetter ist und welche Träume du hast. Bitte vor dem Einschlafen um Botschaften und Antworten auf deine Fragen.

Um deine Wurzeln gut zu spüren empfehle ich dir eine kleine Übung. Setze oder stelle dich mit beiden Füßen fest auf die Erde. Lege dein Bewusstsein ganz auf deine Füße. Schicke ihnen deinen Atem und bedanke dich bei ihnen. Sie tragen dich durch jeden Tag. Stelle dir dann vor, dass aus deinen Fußsohlen Wurzeln wachsen. Große feste Wurzeln, die bis hinunter ins Herz von Mutter Erde wachsen. Erlaube dir die Energie zu spüren und sie über deinen Atem in dich einfließen zu lassen. Lass es solange geschehen, wie du es genießen kannst. Nach der Übung kannst du deine Wurzeln auch malen. Lass dich einfach von der Energie tragen und genieße das Entstehen deines Wurzelbildes.

Deine Manuela

PS: Die erste Rauhnacht geht vom 25.12.2023 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



ZWEITE RAUHNACHT
26. DEZEMBER 2023



DIE ZWEITE RAUHNACHT STEHT
FÜR DEN MONAT FEBRUAR UND
TRÄGT DAS THEMA INNERE
FÜHRUNG.

Nimm dir heute Zeit und verbinde dich mit deiner Inneren Führung. Zünde dir eine Kerze an, mach es dir gemütlich und spüre deine Verbindung zur deiner Quelle.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Vielleicht hast du Fragen und suchst nach Antworten. Traue dich sie zu stellen und in der Stille eine Antwort darauf zu bekommen. Wie genau geht das mit der Stille?

Lege dir etwas zum Schreiben bereit. Stell dir einen Timer auf fünf, zehn oder fünfzehn Minuten. Setze dich ganz gemütlich hin und schließe die Augen wenn du magst. Konzentriere dich auf deinen Atem und stell dir die Frage, die du hast. Es muss gar nichts passieren. Atme einfach und erlaube dir zu lauschen was kommt. Nachdem dein Wecker geklingelt hat nimm deine Schreibsachen und notiere dir, was gerade da ist. Schreibe einfach deine Gedanken auf. Jeden der gerade in deinem Kopf ist. Du wirst spüren, wenn du genug geschrieben hast. Lass dir dafür Zeit. Je öfter du dich verbindest und je geübter du dadurch wirst, um so leichter wird es dir fallen.

Deine Manuela

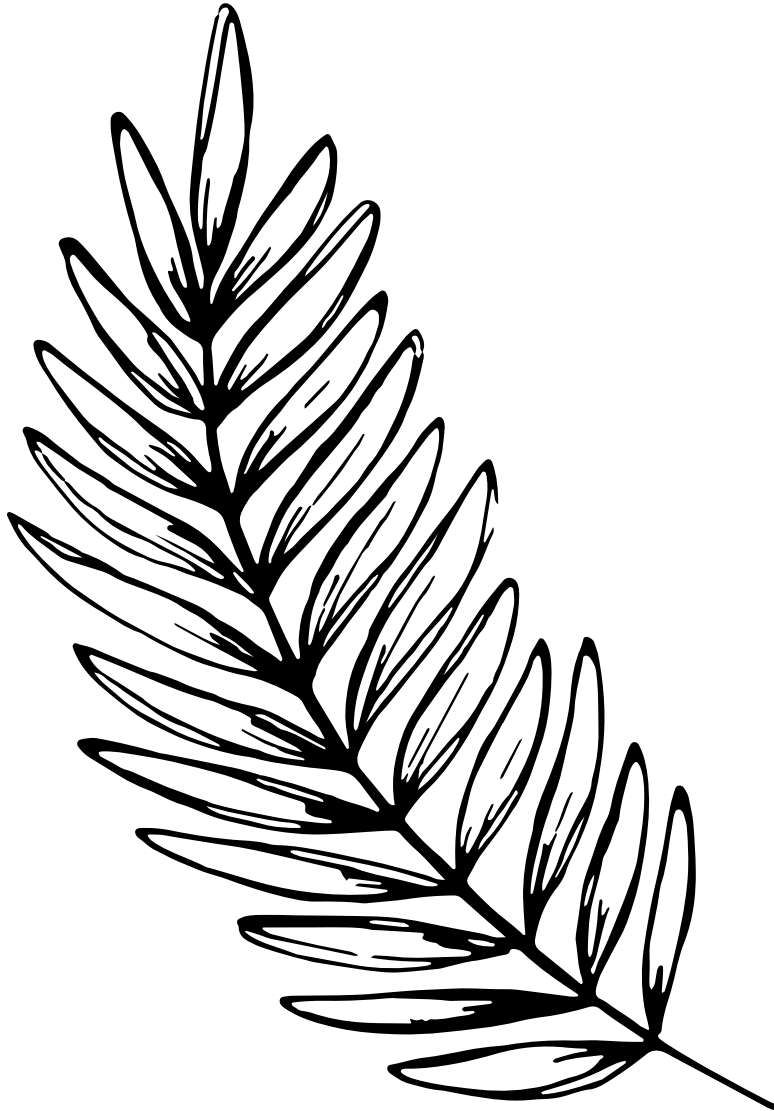
PS: Die zweite Rauhnacht geht vom 26.12.2023 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



DRITTE RAUHNACHT
27. DEZEMBER 2023



DIE 3. RAUHNACHT STEHT FÜR
DEN MONAT MÄRZ UND HAT ALS
THEMA HERZÖFFNUNG.

Was lässt dich und dein Herz erblühen? Was erfüllt dich? Wem hast du dein Herz geöffnet und wer hat in deinem Herzen einen Platz gefunden?

© Rauh Nächte 23/24 Manuela Motzel



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Im März macht sich die Natur wieder bereit zum Erblühen.

Was lässt dich und dein Herz erblühen?

Was erfüllt dich?

Wem hast du dein Herz geöffnet und wer hat in deinem Herzen einen Platz gefunden?

Heute ist ein guter Tag, dass du dir deiner Herzensmomente 2021 bewusst wirst. Was hat sich richtig gut angefühlt? Schreibe sie auf, suche Fotos dazu raus und teile sie mit deinen Herzensmenschen.

Vielleicht sind sie auch das Fundament für all die Dinge für die du dein Herz im neuen Jahr öffnen möchtest.

Suche heute auch darauf Antworten. Nimm dir heute Zeit aufzuschreiben, was du im neuen Jahr für Wünsche, Ziele und Visionen hast und was du bereit bist dafür zu tun. Ich selbst suche mir dazu Bilder aus einer Zeitschrift und klebe sie in mein Rauhachtstagebuch. Dabei lasse ich mich einfach leiten, was mein Herz anspricht.

Deine Manuela

PS: Die dritte Rauhacht geht vom 27.12.2023 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



VIERTE RAUHNACHT
28. DEZEMBER 2023



DIE 4. RAUHNACHT STEHT FÜR
DEN MONAT APRIL UND HAT
DAS THEMA AUFLÖSUNG.

Heute haben wir die Gelegenheit alles, was für uns
in den vergangenen Rauhnächten nicht so gut
gelaufen ist, zu wandeln.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Heute haben wir die Gelegenheit alles, was für uns in den vergangenen Rauh Nächten nicht so gut gelaufen ist, zu wandeln. Schreibe alles, was du verändern möchtest auf ein anderes Blatt, was oder wie es anstatt sein soll. Anschließend verbrennst du den Text mit den negativen Dingen. Stärke die für dich positiven Bilder in einer kleinen Meditation. Stelle dir alles vor, wie es sein soll und tauche es in ein helles, leuchtendes Segenslicht. So nehmen wir dem Alten und Gewohnten seine Kraft und stärken das Neue. Richte dich positiv aus. Auch Glück ist eine Entscheidung.

Deine Manuela

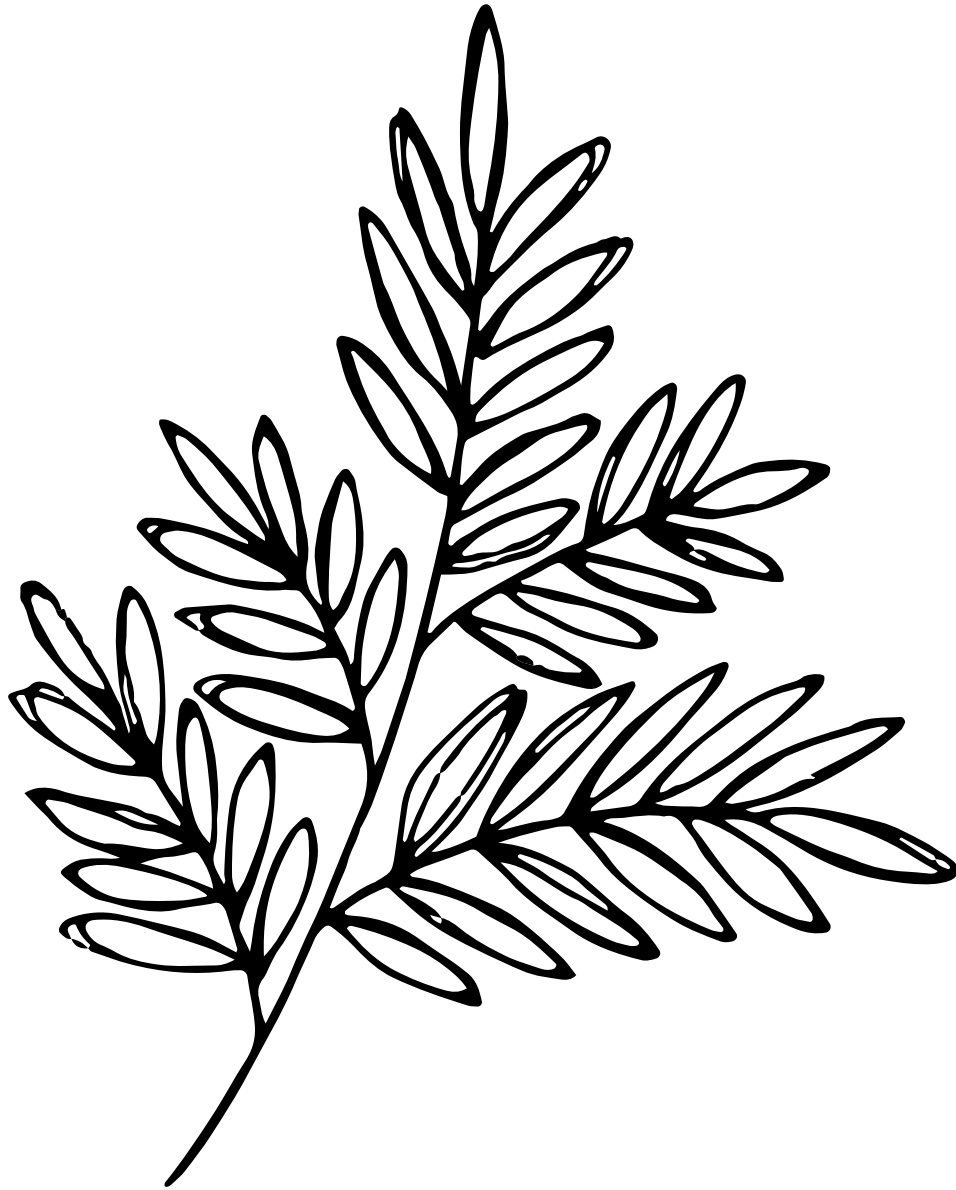
PS: Die vierte Rauh Nacht geht vom 28.12.2023 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



FÜNFTE RAUHNACHT
29. DEZEMBER 2023



DIE 5. RAUHNACHT STEHT FÜR
DEN MONAT MAI UND DAS
THEMA IST FREUNDSCHAFT.

Wenn du mit dir selbst befreundet wärst, wie
würdest du von dir denken, über dich sprechen, für
dich da sein?



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Nimm dir heute Zeit über dich und dein Jahr nachzudenken. Was hast du alles geschaffen und auf was bist du stolz? Was magst du an dir? Versuche dich heute in einem liebevollen und anerkennendem Licht zu sehen, schreibe es auf und erzähle es dir. Mindestens 12 Dinge für die du dich wirklich feierst. Wenn du magst bastel dir Konfetti und werfe es danach für dich.

Es ist Zeit, dir selbst ein liebebe:r Freund:in zu sein.

Deine Manuela

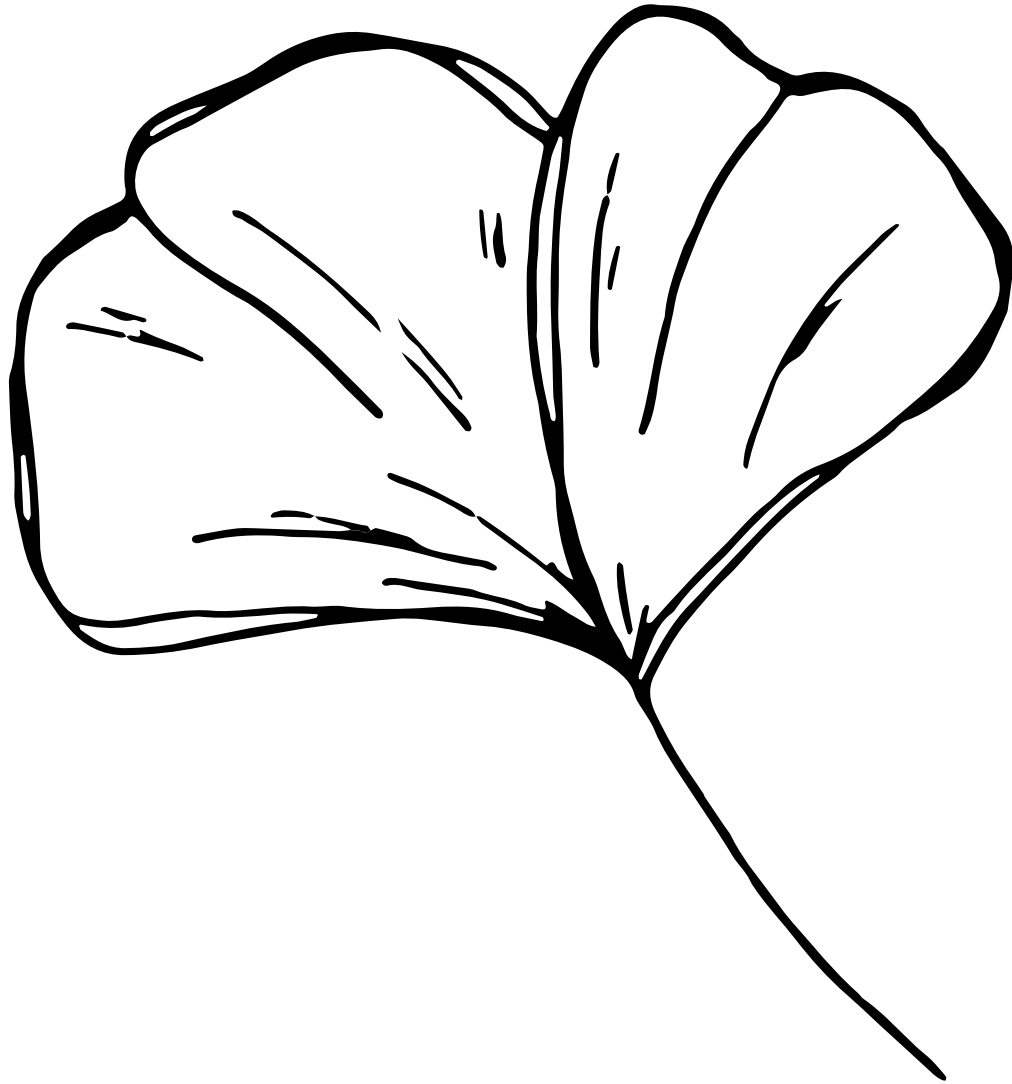
PS: Die fünfte Rauhnacht geht vom 29.12.2023 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



SECHSTE RAUHNACHT
30. DEZEMBER 2023



DIE 6. RAUHNACHT STEHT FÜR
DEN MONAT JUNI UND DAS
THEMA IST BEREINIGUNG.

Nutze den heutigen Tag dafür, das alte Jahr in
deinem Geiste nochmals Revue passieren zu lassen.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Nutze den heutigen Tag dafür, das alte Jahr in deinem Geiste nochmals Revue passieren zu lassen. Was braucht noch deinen Segen, für was möchtest du dich noch bedanken, was verdient von dir noch angeschaut zu werden? Geh in die Stille, bitte darum, dass du die richtigen Bilder bekommst und lass dir Zeit.

Nach der Innenschau, geh durch dein Zuhause, räume auf, trenne dich von allem was kaputt ist und du nicht mehr brauchst. Wenn du magst, räuchere die Räume. Du kannst Räuchermischungen nehmen oder Räucherstäbchen. Ich selbst räuchere gerne mit dem heiligen Holz oder Salbei. Wenn du keine Räucherware zu Hause hast, dann gehe singend und tönend durch deine Räume und lächle. Auch dadurch wird sich die Energie verändern. dabei. Es lohnt sich mit leichtem Gepäck ins neue Jahr zu gehen.

Deine Manuela

PS: Die sechste Rauhnacht geht vom 30.12.2023 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



SIEBTE RAUHNACHT
31. DEZEMBER 2023



DIE 7. RAUHNACHT STEHT FÜR
DEN MONAT JULI UND DAS
THEMA IST VORBEREITUNG AUF
DAS KOMMENDE JAHR.

Bereite dich auf den heutigen Abend
und den Jahreswechsel vor.

© Rauh Nächte 23/24 Manuela Motzel



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Wir können die Umstände nicht verändern, doch was wir daraus machen liegt ganz in unseren Händen. Bereite den heutigen Jahreswechsel gut vor. Nimm ein Bad, lege dir etwas Schönes zum Anziehen raus, plane etwas Besonderes zu essen und verbringe den Abend mit Menschen, die du magst. Egal, was du tust oder geplant hast, begehe den heutigen Abend so, wie du selbst gerne begrüßt werden möchtest. Tanze in das neue Jahr hinein oder überschreite bewusst die Grenze. Es macht so viel Spaß bewusst in die Veränderung zu gehen, mitzugestalten und mit dem Lebensfluß zu fließen. Stell dir vor, dass du aus 2023 in 2024 flanierst. Würdevoll, anmutig und mit einem Lächeln.

Deine Manuela

PS: Die siebte Rauhnacht geht vom 31.12.2023 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



ACHTE RAUHNACHT
01. JANUAR 2024



DIE ACHTE RAUHNACHT STEHT
FÜR DEN MONAT AUGUST UND
DAS THEMA IST DIE GEBURT DES
NEUEN JAHRES.

Herzlich Willkommen 2024

© Rauhächte 23/24 Manuela Motzel



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Wie das neue Jahr beginnt, so wird das ganze Jahr. Es gibt so viele schöne Bräuche, die das Glück symbolisieren. Mit Glücksklee, Glückspilzen, Glücksschweinchen und Glückskäfern verschenken wir das Glück an Freunde und liebe Menschen. Mit Lichtern und Blumen an Bäumen und im Wasser segnen wir das neue Jahr. Vielleicht singst du "viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen", schicke in jeden Monat des neuen Jahr ein Lächeln und gute Gedanken. Mache alles was dein Herz zum Hüpfen bringt und Freude sprühen lässt. Es gibt viele Möglichkeiten.

Deine Manuela

PS: Die achte Rauhnacht geht vom 01.01.2024 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



NEUNTE RAUHNACHT
02. JANUAR 2024



DIE NEUNTE RAUHNACHT STEHT
FÜR DEN MONAT SEPTEMBER
UND DAS THEMA IST HEUTE DAS
SEGENS LICHT.

. Gönn dir Ruhe und widme dich der Segnung
des neuen Jahres.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Heute ist Sonntag und deshalb kannst du dir Zeit nehmen. Gönn dir Ruhe und widme dich nochmal der Segnung des neuen Jahres. Entzünde ein Licht, werde ganz still, verbinde dich mit deiner Quelle und erbitte ein goldenes Licht. Es soll dich und das neue Jahr segnen. Wenn du selbst ganz von diesem goldenen Licht erfüllt bist, stelle dir die einzelnen Monate von 2024 vor und schicke jedem einzelnen Monat dieses Segenslicht. Segne so lange, bis es sich richtig gut anfühlt und schreibe anschließend auf wie es dir dabei gegangen ist.

Auch wenn du es nicht gewohnt bist deine inneren Bilder entstehen zu lassen, ist es ganz einfach. Nutze einfach deine Vorstellungskraft und deine Fantasie. Innere Bilder entstehen daraus. Erinnerung dich, wie du als Kind in deine Fantasiebilder eingetaucht bist, wenn du dir etwas gewünscht hast. Solltest du dir keine Bilder vorstellen können, wechsle auf andere Sinne oder schaue dir so lange ein Foto an, bist du es bei geschlossenen Augen auch sehen kannst.

Deine Manuela

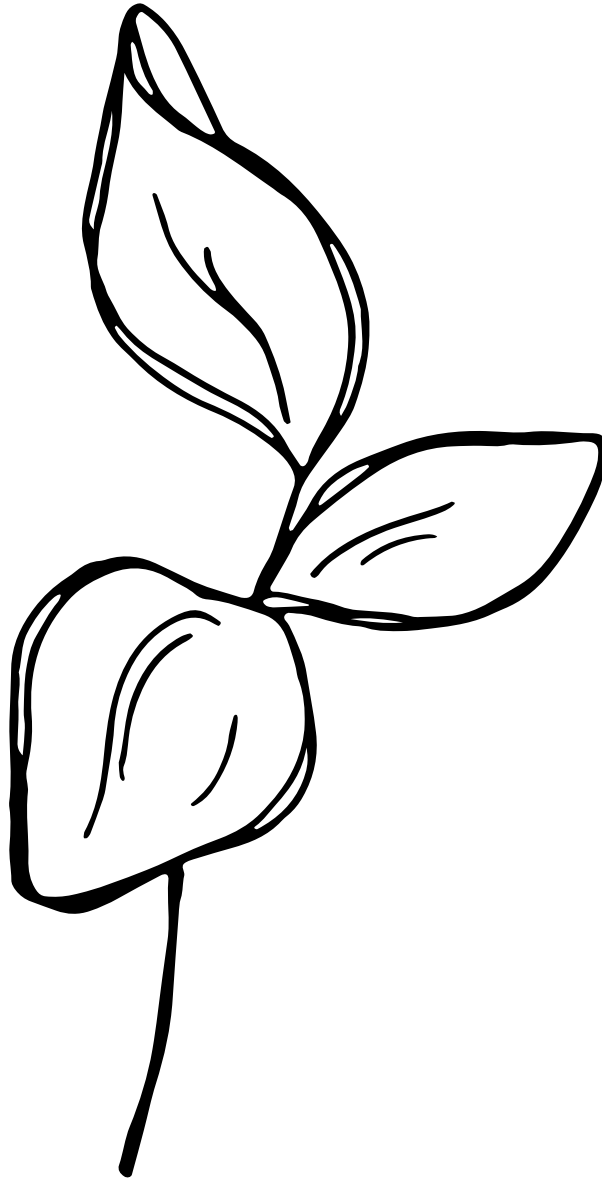
PS: Die neunte Rauhnacht geht vom 02.01.2024 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



ZEHNTE RAUHNACHT
03. JANUAR 2024



DIE ZEHNTE RAUHNACHT STEHT
FÜR DEN MONAT OKTOBER UND
DAS THEMA HEUTE IST VISION
UND VERÄNDERUNG.

Das Vergangene liegt hinter uns und die Zukunft
wird aus dem Moment des Jetzt geschmiedet.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Was möchtest du in diesem Jahr anders haben? Was bist du bereit dafür zu tun? Veränderungen bringen Veränderung. Schau dir heute genau an, welchen Weg du in Zukunft gehen möchtest und welche Entscheidungen und Veränderungen in deinem Handeln dafür notwendig sind. Schreib dir eine "Not-to-Do Liste" für 2024.

Was willst du im Herbst ernten und welche Saat ist dafür notwendig gesät zu werden. Mach dir bewusst, welche Kraft deine Gedanken haben und forme sie so, wie du dir dein Leben vorstellst. Richte jeden Gedanken danach aus. Du kannst jederzeit damit anfangen. Sei du die Veränderung.

Wenn du magst, kannst du über den Satz "Das einzig Beständige ist der Wandel" meditieren. Du kannst dir deine Impulse dazu aufschreiben.

Ich lade dich ein, mit deinem "zukünftigen Ich" Kontakt aufzunehmen. Schreibe einen Brief, den dein Ich im Oktober 2024 schreibt, um dir zu erzählen, wie dein Jahr bis dahin war und welche wundervollen Dinge du erreicht hast, auf was du stolz bist und wie du dich fühlst. Kreiere deine Welt, in der du leben möchtest. Es macht so viel Spaß und hat eine enorme Kraft. Nutze auch hier deine Fantasie und Vorstellungskraft. Alles ist erlaubt, wenn es sich gut anfühlt. Alles ist möglich.

Deine Manuela

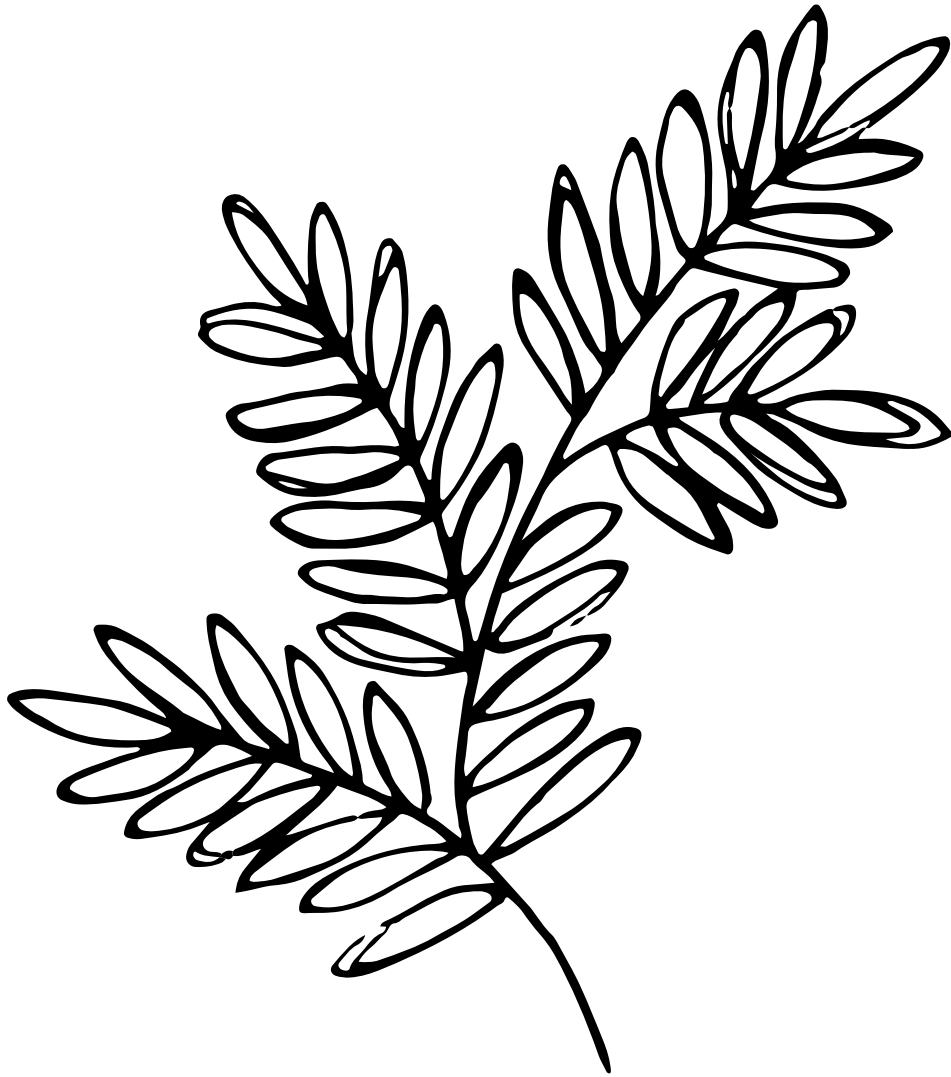
PS: Die zehnte Rauhnacht geht vom 03.01.2024 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



ELFTE RAUHNACHT
04. JANUAR 2024



DIE ELFTE RAUHNACHT STEHT
FÜR DEN NOVEMBER UND DAS
THEMA FÜR HEUTE IST DAS
LOSLASSEN, ABSCHIED NEHMEN
UND DEN TOD.

Nicht nur unser Leben ist endlich,
sondern auch das Jahr.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Im November beginnt sich die Natur zurückzuziehen und es stirbt langsam alles ab. Welchen Sinn soll das neue Jahr für dich haben? Was ist dein Lebenssinn? Was möchtest du, nächstes Jahr im November über 2024 erzählen?

Willst du es einfach nur gelebt haben oder soll es jeden Moment eine Freude sein?

Vielleicht denkst du, das hab ich doch schon gestern gemacht. Ja und nein. Wir gehen heute noch eine Schicht tiefer. Wir beschäftigen uns heute mit der Endlichkeit.

Nicht nur unser Leben ist endlich, sondern auch das Jahr. Mach dir diese Endlichkeit bewusst. Sie kann dir helfen, dich zu ordnen und zu fokussieren.

Durch das Beschäftigen mit unserer Endlichkeit empfinde ich mein Leben noch bewusster als ein unglaubliches Geschenk. Stell dir vor, wir würden alle in diesem Jahr jeden Tag als Geschenk sehen und so leben. Was für eine grandiose Vorstellung. Bist du dabei? Lass es uns jeden Tag aufs Neue versuchen. Schreibe dir dafür eine Erinnerung in deinen Kalender.

Deine Manuela

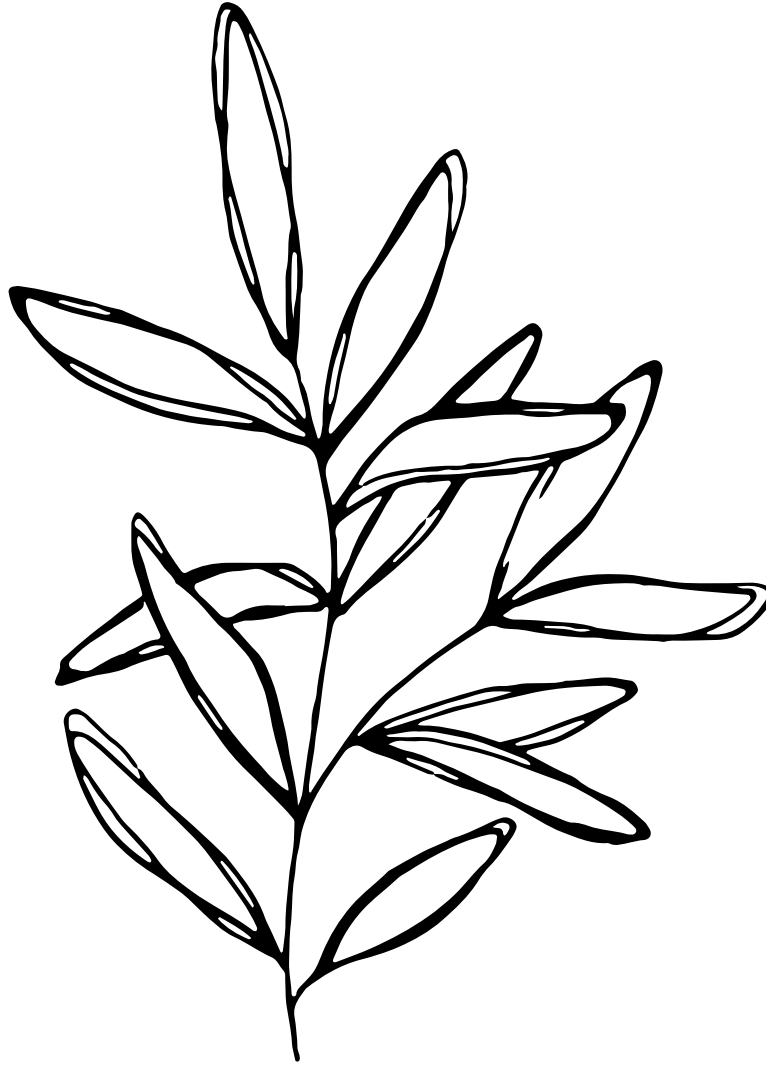
PS: Die elfte Rauhnacht geht vom 04.01.2024 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



ZWÖLFTE RAUHNACHT
05. JANUAR 2024



DIE ZWÖLFTE RAUHNACHT STEHT
FÜR DEN DEZEMBER UND DAS
THEMA VON HEUTE IST
RÄUCHERN UND BEREINIGEN.

Heute hast du nochmals die Gelegenheit bewusst
die vergangenen Tage und Nächte an dir
vorbeiziehen zu lassen.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Heute hast du nochmals die Gelegenheit bewusst die vergangenen Tage und Nächte an dir vorbeiziehen zu lassen. Alles, was sich für dich noch nicht ganz stimmig anfühlt, kannst du heute noch, wie auch in der sechsten Rauhnacht, wandeln.

Glaube an die Wunder in deinem Leben. Alles ist möglich.

Ich selbst nutze die letzte Rauhnacht, um alles in Ordnung zu bringen. Ich lese mir meine Aufzeichnungen nochmal durch. Schaue, ob noch etwas erledigt werden darf. Ich suche noch klärende Gespräche wo es nötig ist und schenke den Dingen noch Achtung wo es sich wichtig anfühlt.

Um Mitternacht, wenn sich die Rauhnachttüren schließen, öffne ich all unsere Fenster und lasse den Dreikönigwind in die Räume. Er bringt nochmal Segen. Wenn du Glück hast und der Himmel klar ist, dann kannst du die Dreifaltigkeit am Himmel erkennen und drei Wünsche gehen in Erfüllung.

Deine Manuela

PS: Die zwölfte Rauhnacht geht vom 05.01.2024 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



HEILIGE DREI KÖNIG
06. JANUAR 2024



HEILIGE DREI KÖNIGE

Mit dem heutigen Tag enden die Rauhnächte.
Das Schicksal ist gewoben.



INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Vielleicht hast du ja noch die nächsten Tage frei, um langsam wieder in den Alltag zurückzukehren. Ab Montag gehen wir dann alle wieder unserer Arbeit nach und die Räder, die stillgestanden sind, beginnen sich wieder zu drehen. Nimm diese bewusste Zeit mit in deinen Alltag, um dich und dein Mindset zu stärken. Vielleicht übernimmst du Dinge aus den Rauhnächten, die dir gut getan haben. Probiere es aus. Es lohnt sich immer. Vielleicht helfen dir diese Fragen dabei.

Was habe ich in den Rauhnächten gelernt?

Wofür bist du dankbar?

Was hat dir Energie gegeben?

Lass dich überraschen, wenn du deine Aufzeichnungen über die einzelnen Monate wieder liest. Für mich ist es immer wieder unglaublich inspirierend und ich lese sie Monat für Monat.

Ich bedanke mich von ganzem Herzen, dass ich dich über die Raunächte begleiten durfte und freue mich, wenn wir ein Stück Weg in diesem Jahr gemeinsam gehen. Melde dich gerne bei mir. Es gibt so viele Möglichkeiten durch das Jahr zu flanieren und die Kraft des Jahreskreises als eigenen Kompass in das Leben zu integrieren.

Deine Manuela



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

ÜBER MICH

Meine Vorstellung von einem guten Leben ist, dass wir alle befähigt sind, in all unseren Lebenslagen entscheidungsfähig zu bleiben, in Lösungen zu denken und uns erlauben, unseren Gefühlen Raum zu geben, ohne darin zu ertrinken. Dafür brauchen wir starke mentale Muskeln.

Ich weiß, dass nie alles nur schlecht ist, auch wenn es sich in diesem einen Augenblick so anfühlt. Es gibt immer Hoffnung, trotz großer Aussichtslosigkeit. Warum ich das weiß? Weil auch mein Leben mich immer wieder vor Herausforderungen stellt und gestellt hat.

Deshalb habe ich mich auf die Suche gemacht und selbst probiert, was uns auf Dauer stärkt. Was ich gefunden habe, ist verblüffend einfach und fällt trotzdem oftmals so enorm schwer. Warum? Weil es um Dranbleiben geht. Und wann fällt uns das leicht? Wenn wir uns miteinander verbinden und uns an die Hand nehmen.

Mich interessieren Menschen und ich wünsche mir eine friedliche und liebevolle Welt. Deshalb ist es meine Vision, dass wir aufstehen und gemeinsam unsere mentalen Muskeln trainieren. Wir brauchen ein Gefühl zu unserem inneren Reichtum, damit Verzicht keinen Mangel in uns auslöst, sondern die Vorfreude einen leeren Raum neu zu füllen. Deshalb werde ich für dieses Training die Türen für ein Mentale Fitnessstudio 2024 öffnen. Wir brauchen Veränderung in allen Bereichen.

Ich bin Manuela Motzel und ich bin bereit

Schreib mir gerne , wenn du Fragen hast:
kontakt@manuelamotzel.de

Meine Angebote findest du unter
www.manuelamotzel.de

