



Im Zauber der Rahnnächte

ErfolgsMonatsBuch 2019

Herzlich Willkommen bei Deiner ganz persönlichen Erfolgsplanung 2019

Dieses Büchlein möchte Dich während der Rauhnächte begleiten und Dir dazu dienen Deine Notizen aufzuschreiben.

Drucke Dir dieses Büchlein aus – so kannst Du während der Rauhnächte am Besten damit arbeiten. Aus ökologischen Gründen (Druckfarbe) sind die Seiten ab Nummer 5 ganz simpel gestaltet. Die beiden kleinen Anregungen auf den Seiten 5 und 6 kannst Du noch individuell erweitern. Meine Empfehlung ist, diese auch jeden Tag begleitend zu lesen und auf Dein Herz wirken zu lassen.

Das Blatt zum Notieren des jeweiligen nächtlichen Traumes legst Du Dir am besten ganz in die Nähe Deines Bettes und solltest Du nachts aufwachen und Dich an einen Traum erinnern, so notiere Dir gleich mit ein paar Notizen den Traum - ebenso wenn Du morgens aufwachst und Dich an einen oder auch mehrere Träume erinnerst: gleich aufschreiben - erfahrungsgemäß ist er ansonsten schnell wieder vergessen.

Gegebenenfalls sind manchmal auch noch weitere Blätter erforderlich - je nach dem, wie ausführlich Du Notizen machst bzw. wieviel Du träumst. Dies variiert natürlich. Abends vor dem zu Bett gehen kannst Du auch eine übergeordnete Instanz in Dir bitten, Dir entsprechende nächtliche Botschaften in Form von Träumen zukommen zu lassen und dann lasse einfach los und sei einfach nur ganz neugierig.

Das Blatt "Besondere Begebenheiten/besondere Gedanken/Begegnungen/Erlebnisse am Tag,, legst Du Dir am besten auch mit Stift zurecht, damit Du Dir tagsüber Entsprechendes notieren kannst, ganz wie Dir danach zu Mute ist.

Alles in Allem darf es in diesen Tagen darum gehen, jedem Tag und sich selbst mit großer Achtsamkeit zu begegnen, viel im Hier und im Jetzt zu sein (PRÄSENT ZU SEIN), und so die innere Bereitschaft fördern für die vielen Informationen, die das Universum für Dich bereit hält.

Begib Dich einfach mit einer kindlichen Neugierde in diesen Prozess, ohne Erwartungshaltung ;-)) - dann kann es fließen, dann werden Dich ganz viele Informationen erreichen.

Um das Monatsthema festzulegen kannst Du die beigegefügte Meditation nutzen - da wird meist "nur,, ein Oberbegriff entstehen.

Ja, und dann gilt es , das Notierte wirklich beiseite zu legen und zu Beginn des jeweiligen Monats erst wieder mit Neugierde zu lesen.

Ich selbst lese das Notierte zum Januar auch erst wieder nach den Rauhnächten am 7. Januar, um mich damit dann zu beschäftigen.

Ansonsten lies die Notizen jeweils zum Monatsanfang, lasse alles auf Dich wirken. Erfahrungsgemäß bekommt man manchmal direkt weitere Informationen, manchmal ist man erstaunt, dass das Notierte sich schon auf der Alltagsebene auf unterschiedlichste Art bemerkbar macht - möglich ist auch, dass man zunächst wenig oder gar nichts damit anfangen kann. Lege das Tagebuch dann einfach mal wieder zur Seite und nimm es einige Tage später wieder zur Hand, lese wieder mit Deinem Herzen und öffne Dich neugierig.

Es kann auch vorkommen, dass Du erst zur Monatsmitte oder gegen Ende des Monats plötzlich staunst, auf welcher skurrilen Art und Weise das Universum agiert (hat)... Vielleicht malst Du ja auch gerne? Dann lasse einfach noch diese Inspiration mit einfließen und male inspirierende Gedanken auf... Es geht einfach auch um das Geschehen lassen, sich vom Fluß des Lebens tragen zu lassen und natürlich dennoch ins Handeln zu kommen.

Ich wünsche Dir in diesem Sinne ganz viel Freude, Leichtigkeit und Offenheit für die Arbeit der nächsten Tage. Ich wünsche Dir ganz viel Vertrauen und Zuversicht, dass sich die Dinge so entwickeln, wie es zu Deinem höchsten Wohle geschehen darf. Ich wünsche Dir innere und äußere Harmonie und stille Zwiegespräche mit der geistigen Welt. Und ich wünsche Dir aus ganzem Herzen ein supererfolgreiches und grandioses Jahr 2019

Herzlichst
Deine Irmgard Anna Bronder



Ich,

(trage hier Deinen Namen ein)

erlaube mir,

mich meinem Potential zu öffnen ...
meine Kreativität zur Entfaltung zu bringen ...
meine Einzigartigkeit zu erkennen ...
meine Schöpferkraft in Besitz zu nehmen ...
mehr und mehr in meine wahre Kraft und Stärke zu
kommen ...
die Fülle in mir und um mich herum zu erkennen ...
den Weg meines Herzens zu gehen ...

(Datum – Unterschrift)

Ich,

(trage hier Deinen Namen ein)

bin aus tiefstem Herzen dankbar für mein Leben ...
die Menschen in meinem Umfeld ...
die Führung, die ich von meiner Seele erhalte ...
die Hilfe, die ich bekomme, wenn ich darum bitte ...
die weiteren Entwicklungsschritte, die ich machen darf...

Eine begleitende HeilAtem-Übung

Diese Atemübung empfehle ich Dir in Deinen Alltag zu integrieren – zumindest hilfreich unterstützend in den Rauh Nächten immer mal wieder einige Male zu machen. Vielleicht spürst Du ja, wie gut diese tut und möchtest auch danach nicht mehr darauf verzichten ;-)). Sie ist abgeleitet aus dem Buch "Der Jungbrunnen des Dr. Shioya,, und besteht aus vier Schritten.

1. Atme tief und genüsslich durch die Nase ein, lass, den Atemstrom bis in die Mitte Deines Bauches einströmen. Die Gedankenenergien, die Dich dabei begleiten: Ich atme die unerschöpfliche Kraft und Energie des Universums ein.
2. Halte den Atem an und spanne den Beckenboden an. Die Gedankenenergien währenddessen: Ich erlaube diesen Energien weiter zu strömen und sich auf allen Ebenen meines Seins auszubreiten.
3. Beckenboden wieder entspannen und während dessen ganz tief und genüsslich durch die Nase ausatmen. Die Gedankenenergien hierbei: Ich bin grenzenloses Bewusstsein in einem gesunden Körper und jederzeit in meiner Schöpferkraft.
4. Einen "ganz normalen,, Atemzug nehmen, dann wieder bei 1. beginnen ...

Eine begleitende Wohlfühlübung zur Förderung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens

Diese kleine – aber sehr wirksame - Übung braucht ganz ganz wenig Zeit – wichtig ist lediglich dass Du sie wirklich machst und Dich einfach mal darauf einlässt.

Bitte Dein Ego jetzt gleich auch einfach mal nur zu beobachten und nicht schon direkt zu urteilen. Vielleicht hilft es auch Dir vorzustellen, Du würdest jetzt ein kleines Spiel spielen:

Setz 'Dich irgendwo ganz bequem hin, schließe Deine Augen und nimm' ein paar tiefe Atemzüge - entspanne Dich ein klein wenig.

Und dann: Beginne Dich selbst zu loben!!! Lobe Dich selbst - lobe Dich für alles Mögliche – für eine Eigenschaft, für Dein Aussehen, für Deine Arbeit, für das leckere Essen, das Du kürzlich zubereitet hast, einfach für alles Mögliche (Eigenschaft, Qualität, Verhalten)! Du darfst auch ein wenig übertreiben!!!

Wenn Dir nichts mehr einfällt - das kann vor allem die ersten Male bei der Übung passieren, dann wiederhole einfach alles das, was Dir bisher eingefallen ist.

Sollten negative Gedanken bei der Übung Dich einholen, dann beachte sie einfach für diesen Moment nicht - sie dürfen, wenn sie überhaupt Lust dazu haben, später wiederkommen. Sollte Dir überhaupt nichts einfallen, für das Du Dich loben kannst, dann lobe Dich dafür, dass Du Dich jetzt hingesezt hast und diese Übung machst und dass Du mit den Energien der Rauh Nächte arbeitest!



Also: Loben, Loben und nochmals Loben. Mache dies 2 Minuten - ununterbrochen.
(Gegebenenfalls kannst Du Dir ja auch einen kleinen Wecker stellen).

Irgendwann bei der Übung wirst Du feststellen, dass Dir ein Grinsen oder gar ein
kleines Lächeln über Dein Gesicht huscht.....

Und im weiteren wirst Du feststellen, dass es zu Deinem Wohlbefinden einen
großen Beitrag leistet.

Vielleicht wird Dein Denker das im Weiteren auch alles in Frage stellen. Das darf
er - er darf aber auch weiterhin beobachten, wie es Dir dabei besser geht. Und er
darf beobachten, wie plötzlich auch Menschen in Deinem Umfeld Dich loben oder
Dich fragen, was Du machst bzw. gemacht hast, weil Du irgendwie eine andere
Ausstrahlung hast....

Und wenn Dein Denker Dir jetzt noch den guten alten Glaubenssatz suggeriert:
"Eigenlob stinkt...", dann wirst Du spätestens schon nach der 1. Übungsphase
feststellen, dass dies wirklich nur ein nicht förderlicher Glaubenssatz ist, den Du
erkennt und gewandelt hast in "Eigenlob tut gut und fördert das Selbstbewusstsein
und das Selbstvertrauen".



25. Dezember 2018
= **JANUAR 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

26. Dezember 2018
= **FEBRUAR 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

27. Dezember 2018
= **MÄRZ 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

28. Dezember 2018
= **APRIL 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

29. Dezember 2018
= **MAI 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

30. Dezember 2018
= **JUNI 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

31. Dezember 2018
= **JULI 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

1. Januar 2018
= **AUGUST 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

2. Januar 2018
= **SEPTEMBER 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

3. Januar 2018
= **OKTOBER 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

4. Januar 2018
= **NOVEMBER 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume

5. Januar 2018
= **DEZEMBER 2019**

Mein Thema in diesem Monat

Besondere Begebenheiten / besondere Gedanken / Begegnungen
/Erlebnisse am Tag / Deine Gefühle an diesem Tag

Mein Traum / meine Träume