

IM ZAUBER DER RAUHNÄCHTE

ERFOLGS-MONATS-BUCH 2022



...tale from the

Irmgard Anna Bronder

Akademie

HOLISTISCH & BEFREIT LEBEN

Herzlich Willkommen zu Deiner ganz persönlichen Erfolgsplanung 2022

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

Drucke Dir dieses Büchlein aus – so kannst Du während der Rauhächte am Besten damit arbeiten. Aus ökologischen Gründen (Druckfarbe) sind die Seiten für deine Notizen ganz simpel gestaltet. Die beiden Vereinbarungen auf den Seiten 4 und 5 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 kurz 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 (Universum - deine Schutzenergie - dein höheres Selbst) 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 beigefügte 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 Monates erst wieder mit Neugierde zu lesen.

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten

IRMGARD ANNA BRONDER

Akademie

HOLISTISCH & BEFREIT LEBEN

Herzlich Willkommen zu Deiner ganz persönlichen Erfolgsplanung 2022

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, manchesmal 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 diese Zeit. 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 2022.

Herzlichst

Deine Irmgard Anna Bronder

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten

IRMGARD ANNA BRONDER

Akademie

HOLISTISCH & BEFREIT LEBEN

Was, wenn ab heute alles für dich möglich wäre

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)

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



Wie kannst du ab heute viel mehr die Dankbarkeit wahrhaftig fühlen

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...

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



Eine begleitende HeilAtemübung

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.

Schritt 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.

Schritt 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.

Schritt 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.

Schritt 4

Einen "ganz normalen," Atemzug nehmen, dann wieder bei Schritt 1 beginnen.

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten

IRMGARD ANNA BRONDER

Akademie

HOLISTISCH & BEFREIT LEBEN

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 Ruhnächte 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 erkannt und gewandelt hast in "Eigenlob tut gut und fördert das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen".

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten

25. Dezember 2021
= JANUAR 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



25. Dezember 2021 = JANUAR 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



25. Dezember 2021
= JANUAR 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



26. Dezember 2021
= Februar 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



26. Dezember 2021
= Februar 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



26. Dezember 2021
= Februar 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



27. Dezember 2021
= März 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



27. Dezember 2021 = März 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



27. Dezember 2021
= März 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



28. Dezember 2021 = April 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



28. Dezember 2021 = April 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



28. Dezember 2021
= April 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



29. Dezember 2021
= Mai 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



29. Dezember 2021 = Mai 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



29. Dezember 2021
= Mai 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



30. Dezember 2021
= Juni 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



30. Dezember 2021 = Juni 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



30. Dezember 2021
= Juni 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



31. Dezember 2021 = Juli 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



31. Dezember 2021 = Juli 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



31. Dezember 2021
= Juli 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



1. Januar 2022
= August 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



1. Januar 2022 = August 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



1. Januar 2021
= August 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten

IRMGARD ANNA BRONDER

Akademie

HOLISTISCH & BEFREIT LEBEN

2. Januar 2022
= September 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



2. Januar 2022 = September 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



2. Januar 2021
= September 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



3. Januar 2022
= Oktober 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten

IRMGARD ANNA BRONDER

Akademie

HOLISTISCH & BEFREIT LEBEN

3. Januar 2022
= Oktober 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



3. Januar 2021
= Oktober 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



4. Januar 2022
= November 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



4. Januar 2022 = November 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



4. Januar 2021
= November 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



5. Januar 2022
= Dezember 2022

Das Thema in diesem Monat

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



5. Januar 2022 = Dezember 2022

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

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten



5. Januar 2021
= Dezember 2022

Mein Traum / meine Träume

Homepage: irmgard-bronder.de --->>>

[Kostenfreies Beratungsgespräch](#) --->>>

© 2021 Irmgard Anna Bronder LTD Alle Rechte vorbehalten

