

---

# 26.12.2024 – 2. RAUHNACHT: DIE WURZELN STÄRKEN – RÜCKBLICK AUF DAS WESENTLICHE

:

Heute wenden wir uns dem Wesentlichen zu: den Menschen, Momenten und Erkenntnissen, die uns im vergangenen Jahr gestärkt haben. Dankbarkeit hilft uns, unsere Wurzeln zu spüren und unser Leben zu erden.

Reflexion:

1. Welche drei Momente des letzten Jahres haben Dich besonders genährt oder inspiriert?
2. Wer oder was hat Dir Kraft gegeben, als Du sie gebraucht hast?

Ritual:

- Schreibe diese Momente und Menschen auf ein Blatt Papier. Lies es laut vor und spüre bewusst in die Dankbarkeit hinein. Hebe dieses Blatt auf oder platziere es an einem Ort, der Dich regelmäßig daran erinnert.

Platz für Notizen:

- Diese Momente haben mich besonders gestärkt:
- Dafür bin ich heute besonders dankbar: