60 Ideen für deine 13 Wünsche

Kreuz an, was zu dir passt. Such dir am Ende 13 Wünsche aus und schreib sie in deinen eigenen Worten auf deine Wunschzettel – in der Gegenwart, als wäre es schon so.

Körper & Gesundheit

- ☐ Ich schlafe die meisten Nächte gut durch.
- ☐ Ich bin jeden Tag mindestens eine halbe Stunde draußen.
- ☐ Ich höre auf meinen Körper, wenn er eine Pause braucht.
- ☐ Unter der Woche koche ich mir oft etwas Frisches.
- ☐ Ich habe eine Bewegung gefunden, die mir Spaß macht.
- ☐ Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause.
- ☐ Einmal im Monat gönne ich mir etwas, das meinem Körper guttut.
- ☐ Ich gehe gelassen zu meinen Vorsorgeterminen.
- ☐ Ich gehe mit mir so freundlich um wie mit einem Menschen, den ich mag.
- ☐ Abends komme ich zur Ruhe, bevor ich schlafen gehe.

Beziehungen & Familie

- ☐ Ich habe regelmäßig Zeit mit den Menschen, die mir wichtig sind.
- ☐ Ich melde mich öfter bei alten Freundinnen und Freunden.
- ☐ Ich sage klar, was ich brauche.
- ☐ In unserer Familie lachen wir viel miteinander.
- ☐ Ich habe eine Freundschaft, in der ich ganz ich selbst sein kann.
- ☐ Ich lerne Menschen kennen, die mich inspirieren.
- ☐ Ich spreche aus, was zwischen mir und einem Menschen noch ungeklärt ist.
- ☐ Ich verbringe einen ganzen Tag nur mit dem Menschen, den ich liebe.
- ☐ Ich verabschiede mich freundlich von Kontakten, die mir nicht guttun.
- ☐ Ich bin für jemanden da, der mich braucht.

Arbeit & Geld

- ☐ Ich gehe gern zur Arbeit.
- ☐ Mein Einkommen reicht gut für das, was mir wichtig ist.
- ☐ Am Ende jedes Monats bleibt etwas übrig.
- ☐ Ich lerne in meinem Beruf etwas Neues, das mich begeistert.
- ☐ Ich sage Nein zu Aufgaben, die nicht zu mir gehören.
- ☐ Ich bewerbe mich auf die Stelle, die mich wirklich reizt.
- ☐ Ich mache Feierabend, wenn Feierabend ist.
- ☐ Ich habe einen klaren Überblick über meine Finanzen.
- ☐ Mein Herzensprojekt nimmt Gestalt an.
- ☐ Meine Arbeit wird fair bezahlt und geschätzt.

Zuhause & Alltag

- ☐ Mein Zuhause ist ein Ort, an dem ich zur Ruhe komme.
- ☐ Ich trenne mich von Dingen, die ich nicht mehr brauche.
- ☐ Unser Alltag hat feste Inseln für Ruhe.
- ☐ Ich finde eine Wohnung, in der ich mich wohlfühle.
- ☐ Mein Morgen beginnt ohne Hektik.
- ☐ Ich habe einen Platz, der nur mir gehört.
- ☐ Die Hausarbeit ist fair verteilt.
- ☐ Auf meinem Balkon oder Fensterbrett wächst etwas, das ich selbst gesät habe.
- ☐ Bei mir sitzen öfter Gäste am Tisch.
- ☐ Meine Abende gehören nicht dem Handy, sondern mir.

Ich selbst

- ☐ Ich vertraue meinen Entscheidungen.
- ☐ Ich lerne endlich die Sprache, die mich schon lange reizt.
- ☐ Ich bin geduldig mit mir, wenn etwas nicht sofort klappt.
- ☐ Ich wage etwas, vor dem ich bisher Angst hatte.
- ☐ Ich lese jeden Monat ein Buch.
- ☐ Ich nehme mich an, wie ich bin.
- ☐ Ich schreibe regelmäßig auf, was mich bewegt.
- ☐ Ich lasse alte Vorwürfe los.
- ☐ Ich traue mich, meine Meinung zu sagen.
- ☐ Ich finde heraus, was ich wirklich will.

Freude & Leichtigkeit

- ☐ Ich reise an einen Ort, an dem ich noch nie war.
- ☐ Ich tanze wieder.
- ☐ Ich habe ein Hobby, bei dem ich die Zeit vergesse.
- ☐ Ich sehe in diesem Jahr das Meer oder die Berge.
- ☐ Ich lache jeden Tag mindestens einmal laut.
- ☐ Jeden Monat probiere ich etwas Neues aus.
- ☐ Ich gehe öfter ins Konzert, ins Kino oder ins Theater.
- ☐ Ich mache einen Ausflug ganz allein.
- ☐ Ich male, singe oder musiziere – nur für mich.
- ☐ Ich feiere meine kleinen Erfolge.

Mein eigener Wunsch:

Die Wunschzettel zum Ausschneiden gibt es kostenlos auf rauhnachtlicht.de – mit deinem Namen, wenn du magst.

Und nach den Wünschen?

die zwölf Rauhnächte

In jeder Rauhnacht verbrennst oder zerreißt du einen deiner Wunschzettel, ohne ihn zu lesen. Den letzten öffnest du am 6. Januar.

Im Rauhnächte-Begleiter findest du alle zwölf Nächte – jede mit Thema, drei Fragen und einem kleinen Ritual –, dazu den Jahresrückblick, 13 Wunschzettel und dein neues Jahr auf einen Blick. 37 Seiten mit deinem Namen, als A4- und A5-PDF, sofort zum Herunterladen.

Die Themen der zwölf Nächte

1. Ankommen (Januar)
2. Wurzeln & Herkunft (Februar)
3. Aufbruch (März)
4. Verbunden (April)
5. Leichtigkeit (Mai)
6. Mein Tun (Juni)
7. Loslassen (Juli)
8. Fülle (August)
9. Neugier (September)
10. Zuhause (Oktober)
11. Grenzen & Stille (November)
12. Vertrauen (Dezember)

rauhnachtlicht.de/rauhnaechte-begleiter

Weitere kostenlose Vorlagen: rauhnachtlicht.de/rauhnaechte-vorlagen