



# NEUMONDWÜNSCHEN

## EIN RITUAL ZUM MANIFESTIEREN DEINER WÜNSCHE

Der Neumond gilt als erste Phase des Mondzyklus und steht für Neubeginn. Es ist genau der richtige Zeitpunkt um Altes hinter sich zu lassen und neue Menschen, Möglichkeiten, Erlebnisse, Dinge und Abenteuer in sein Leben einzuladen.

Das Neumondwünschen ist ein Ritual, um die Energie des Neumondes zu nutzen und das was du dir wünschst in dein Leben zu ziehen.

### EINE KURZE ANLEITUNG FÜR DAS NEUMONDRITUAL

Suche dir einen ruhigen und inspirierenden Platz an dem du dich so richtig wohl fühlst: Sorge für eine angenehme Atmosphäre. Mache es dir gerne mit einer Tasse Tee oder einem Glas Wein, Decken und Polstern gemütlich. Lüfte den Raum, räuchere oder Sorge mit ätherischen Ölen für eine gereinigte Luft und einen angenehmen Duft. Zünde dir auch gerne Kerzen an und drehe dir angenehme Musik auf. Lege dir Stift, Papier oder dein Journal bereit.

Nimm dir ein paar Momente um anzukommen: Atme tief ein und aus – lass den Atem fließen und deine Gedanken ziehen. Schalte ab, schiebe To Do's und den Alltagsstress zur Seite - komme ganz bei dir selbst an. Meditiere gerne für ein paar Minuten.

Positivität und Dankbarkeit: Um dich in eine richtige und gute Stimmung zu bringen, schreibe eine Dankbarkeitsliste, die so lang sein kann wie du möchtest. Schreibe einfach alles auf, wofür du in deinem Leben dankbar bist. Alles was du schätzt, magst oder an deinem Leben liebst. Egal ob es Menschen, Tiere, Dinge, Erlebnisse, Erfahrungen etc. sind. Du wirst merken, wie gut sich das anfühlt und dass es dir nach und nach ein Lächeln in dein Gesicht zaubert. Wenn du momentan für bestimmte Menschen besonders dankbar sind, schicke gerne einen guten Gedanken an sie.

Schreibe deine Wünsche auf: Denke über die nächsten Wochen und Monate nach: Was wünschst du dir in deinem Leben? Welche Dinge möchtest du in dein Leben ziehen? Was möchtest du einladen? Von was hättest du gerne mehr? Wie möchtest du dich fühlen? Was möchtest du gerne beibehalten? Was wünschst du dir für deine Beziehungen? Deine Karriere? Die Menschen die du liebst?



# NEUMONDWÜNSCHEN

EIN RITUAL ZUM MANIFESTIEREN DEINER WÜNSCHE

Achte darauf, dass du bei deiner Wunschformulierung so klar und deutlich bist wie möglich. Formuliere deine Wünsche so, als wären sie bereits Realität. Wünsche dir was du willst und nicht, was du nicht willst. Wünsche dir nicht, dass sich jemand anderes ändert, das kann nur die Person selbst. Wünsche dir stattdessen zum Beispiel, dass du besser mit den Eigenschaften und Taten dieser Person umgehen kannst. Schreibe aus dem Bauch heraus 5-10 Herzenswünsche auf.

Ein paar Beispiele wie Wünsche aussehen könnten:

Ich fühle mich wohl in meinem Körper.

Meine Wohnung ist perfekt so wie sie ist.

Mein Job erfüllt mich mit Freude.

Ich verbringe Zeit mit den liebsten Menschen in meinem Leben.

Meine Beziehung ist voller Verständnis und Mitgefühl.

Ich habe genau das richtige neue Auto gefunden.

Komme ins Fühlen: Manifestiere deine Wünsche. Lies jeden Wunsch noch einmal durch (oder gerne auch laut vor) und verinnerliche jeden einzelnen so richtig. Spüre in dich hinein, wie es sich anfühlt und wie es dir gerade geht wenn dieser Wunsch Realität ist und nimm die dadurch entstehende positive Energie wahr. Glaube an dich und daran, dass du es wert bist, dass jeder einzelne deiner Wünsche in Erfüllung geht.

Komme ins Tun: Überlege dir, was du tun kannst um all das wahr werden zu lassen. Was sind deine nächsten Schritte? Was ist dein persönlicher Einsatz? Wie möchtest du vorgehen? Für jeden Wunsch überlege dir 1-2 konkrete Handlungen. Schreibe diese auch gerne auf.

Der letzte Schritt: Loslassen!: Lass deine Wünsche ziehen. Stell dir zum Beispiel gerne vor, dass deine Wünsche wie Luftballons in den Himmel steigen. Das Universum wird sich nun um deine Wünsche kümmern.

