

SWITCH OFF! Rauhnächte

STIMME DICH EIN, FINDE DIE MAGIE UND
KREIERE DEIN SCHÖNSTES 2020

In der magischen Energie der 12 Rauhnächte wartet
pure Inspiration für dein 2020.

Herzlich, deine Monika



www.switchoff.at

SWITCH OFF! Rauhnächte

EINSTIMMEN. INSPIRIEREN. KREIEREN.

Vom 24. Dezember bis zum 06. Januar feiern wir die sagemumwobenen Rauhnächte. In dieser Zeit lichten sich die Schleier zwischen den Welten. Tauchen wir in diese magischen Nächte ein – und schöpfen wir Inspiration für die kommenden 12 Monate.

Die 12 (oder 13) heiligen Rauhnächte vom 24. Dezember bis 06. Januar sind für mich neben Keksen, Fondue und Besuchen vor allem dazu da, meine Ziele und Wünsche – nicht nur beruflich, sondern vor allem auch privat und persönlich – zu konkretisieren.

Das mache ich über meine Rauhnächte-Kärtchen.

Zu den Feiertagen schaffe ich also immer wieder Offline-Zeiten, in denen ich die virtuellen Netze verlasse und verbinde mich stattdessen mit mir selbst – und der Inspiration, die in diesen Tagen aus ganz besonderen Quellen fließt. [Tipps dazu auf Seite 3](#)

In diesen Stunden finde 12 Affirmationen, Leitsätze oder Motivationen für mich, die mich dann durch das Jahr begleiten.

Das sah 2018 zum Beispiel so aus

Januar 2019

Aufbruch & Neuland:

Raus aus den alten Strukturen und mutig aufbrechen in die neuen, leichten und guten Zeiten! Vertraue und gehe!

Februar 2019

Feuer im Herzen:

Die Leidenschaft und das Feuer entfachen neu und ungeahnte Kräfte entfalten sich zur rechten Zeit.

Stimme Dich in die Magie Deiner Rauhnächte ein – und Du findest Deine ganz persönlichen 12 Inspirationen für 2020

STIMME DICH EIN, UM DEIN 2020 BEWUSST ZU KREIEREN

1. SWITCH OFF! Schalte Dein Handy in den Flugmodus, finde Ruhe und Freude und
2. schreib Deine Inspirationen, Leitsätze oder Affirmationen auf diesen Kärtchen nieder

Januar 2020

Februar 2020

März 2020

April 2020

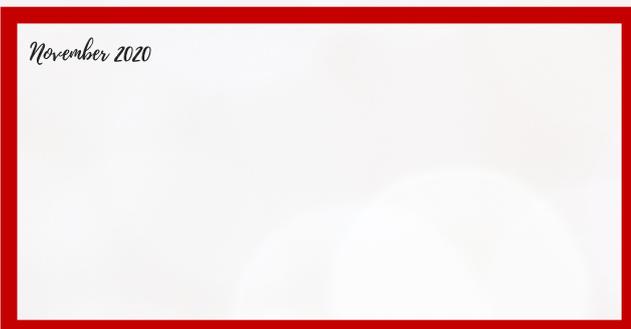
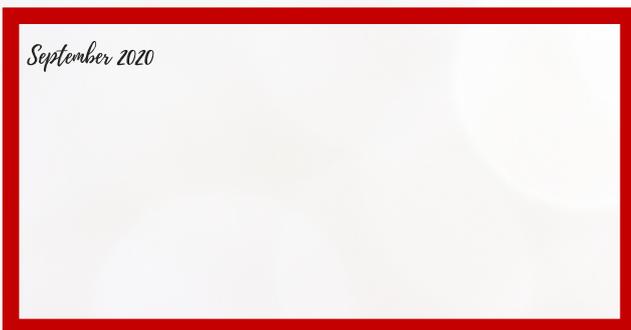
Mai 2020

Juni 2020

Noch entspannter Eintauchen

Auf meiner Seite www.switchoff.at/geschenke habe ich **drei neue Audio-Meditationen und wunderschöne Entspannungsmusik** für Dich vorbereitet.

Sie sind mein Geschenk an Dich und perfekt für Deine Rauhächte. Hol Sie Dir jetzt:
www.switchoff.at/geschenke



Herzliche Gratulation!

Vor Dir liegen 12 Inspirationen und Affirmationen für Dein gelungenes Jahr 2020. Möge es ein Jahr werden, in dem Du laut und deutlich spüren und leben kannst:

**WE ARE CREATORS. Wir erschaffen unser Leben und unsere Welt.
Tun wir es mit Herz, Kreativität und Freude!**

Schöne Feiertage und magische Ruhnächte wünscht dir ganz herzlich,

Deine Monika

Mehr Inspiration, viele Tipps und mein Buch SWITCH OFF mit 14-Tage-Digital-Detox-Programm findest Du hier: www.switchoff.at



SWITCH OFF! Themen der Rauhnächte

In jeder der Rauhnächte haben wir die Möglichkeit eine Intention für einen Monat im kommenden zu setzen. Individuell oder mit diesen Themenschwerpunkten:

- 24.12. auf 25.12.2019 = für Januar 2020, Thema: Die Basis-Grundlage
- 25.12. auf 26.12.2019 = für Februar 2020, Thema: Innere Stimme und höheres Selbst
- 26.12. auf 27.12.2019 = für März 2020, Thema: Herz öffnen, Wunder zulassen
- 27.12. auf 28.12.2019 = für April 2020, Thema: Überwinden von Hürden
- 28.12. auf 29.12.2019 = für Mai 2020, Thema: Freundschaft
- 29.12. auf 30.12.2019 = für Juni 2020, Thema: Bereinigung von Altlasten
- 30.12. auf 31.12.2019 = für Juli 2020, Thema: Vorbereitung auf das Kommende
- 31.12. auf 01.01.2020 = für August 2020, Thema: Geburt des neuen Jahres
- 01.01. auf 02.01.2020 = für September 2020, Thema: Segen und Weisheit
- 02.01. auf 03.01.2020 = für Oktober 2020, Thema: Visionen und Ideen
- 03.01. auf 04.01.2020 = für November 2020, Thema: Loslassen und Abschied nehmen
- 04.01. auf 05.01.2020 = für Dezember 2020: Thema: Geistige Reinigung und Transformation

MY WAY. YOUR WAY.

Persönlich überlasse ich meine Monatsthemen ganz der Inspiration.

Und da ich im Familienleben nicht jeden Tag Zeit habe, eine einsame, stille Rauhnächte-Innenschau zu begehen, kreierte ich meine Kärtchen in zwei Schritten:

Einmal am Abend des 31. Dezember, an dem ich mir statt Party und Bubbles Zeit für diese Reflexion und Vorausschau nehme. In dieser Nacht erstelle ich die Kärtchen für die Monate Jänner bis Juli 2020.

Und noch einmal am Abend des 05. Januars, wo ich die Kärtchen für August bis Dezember 2020 erstelle.

Dann schneide ich die Kärtchen aus, lege sie in eine Box und nehme immer am 01. des Monat das neue Kärtchen zur Hand. Ich gebe ihm einen besonderen Platz auf meinem Vision-Board (siehe Tag 4 im SWITCH OFF-Programm) und baue die Affirmation in meine Morgenseiten ein.

Für Dich kann (und wird) dieses Ritual eine ganz andere, eigene Form finden – und wie Du Deine Kärtchen nutzt ist ganz Deiner Kreativität überlassen. Wenn Du eine schöne, spannende Art und Weise gefunden hast, oder Fragen offen sind, dann FREUE ich mich, von Dir zu hören!

Schreib mir an: abenteuer@switchoff.at

SWITCH OFF! Digital-Detox-Tipps

Damit es Dir leicht fällt, Deine Rauh Nächte ungestört zu genießen, habe ich hier die Top-5-Digital-Detox-Tipps für Dich. Viel Freude beim Abschalten und Auftanken!

1. Handyfreie Zonen und Smartphonebox

Richte handyfreie Zonen in Deinem Zuhause ein (Couch, Esstisch, Bett, o. Ä.) und leg Dein Handy lautlos in eine (Smartphone)Box, wenn Du Abschalten möchtest.

2. Fixe Online- und Offline-Zeiten für jeden Tag

Regle die "Heiligen Tage" rund um die Feiertage und den Jahreswechsel mit fixen Zeiten, die Du offline verbringst. Das bringt Klarheit und eine einfache Struktur und macht den Raum frei für analoge Abenteuer wie Deine Rauh Nächte-Sessions.

4. Online-Aktivität zeitlich und räumlich bündeln

Ein ganz simpler Trick weniger Zeit am Smartphone zu verbringen ist es, all die Online-Tätigkeiten am Schreibtisch zu erledigen. Einfach 20 Minuten länger am PC bleiben – und dafür danach nicht zum nächsten Bildschirm wechseln.

4. Fester Detox-Tag jede Woche

Eine wunderbare Idee für Dich, Deine Partnerschaft oder Deine Familie. Mit einem fix vereinbarten Offline-Tag jede Woche findest Du garantiert wieder mehr Zeit zum "Lieben statt Liken und Genießen statt Googeln".

5. Analoge Abenteuer-Liste anlegen und umsetzen

Erstelle im Laufe Deiner Rauh Nächte eine Liste, auf der Du 11 Dinge notieren kannst, die Du unbedingt in Deiner Offline-Zeit in den Rauh Nächten und darüber hinaus in Deinem neuen Jahr erleben möchtest.

Eine Vorlage habe ich auf der letzten Seite für Dich vorbereitet.

37 Stunden jede Woche, die Dir gehören können

Wusstest Du, dass der Durchschnittseuropäer 37 Stunden seiner privaten Freizeit mit Fernsehen, Facebook, Online-Shopping & Co. verbringt?

Wenn Du Dir im neuen Jahr immer wieder bewusste Offline-Zeiten gönnst, dann gewinnst Du ganz von selbst viel wundervolle Zeit, um schöne Dinge zu erleben, Deine Vorhaben umzusetzen und analoge Abenteuer zu erleben!

Diese 11 Dinge möchte ich 2020 unbedingt erleben:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

SWITCH OFF und hol Dir die Zeit dafür!

Viel Spaß bei Deinen Abenteuern wünscht Dir,
Deine Monika

Mehr Inspiration, viele Tipps und mein Buch SWITCH OFF mit
14-Tage-Digital-Detox-Programm findest Du hier: www.switchoff.at

