



# SANKALPA FINDUNG & FEUER ZEREMONIE

## zum Jahreswechsel

### RÜCKBLICK

Durch welche Herausforderungen und schwierige Erfahrungen bin ich gegangen?

Wie bin ich daran gewachsen? Welche Veränderungen hat es im Innen oder Außen bewirkt

Was Schönes, Wertvolles in mein Leben gekommen ist... Wofür ich dankbar bin...  
Was ich als Geschenk empfinde...



# SANKALPA FINDUNG & FEUER ZEREMONIE

## zum Jahreswechsel

---

### SANKALPA FINDUNG

Was will ich wirklich in der Tiefe meiner Seele ? Was ist wirklich wichtig?  
Was wünsche ich mir? Steht da noch ein tieferer Wunsch dahinter?

Was ist meine Intention für dieses Jahr? Worauf richte ich meinen Fokus?  
Was verdient meine volle Aufmerksamkeit und Hingabe?

---



# SANKALPA FINDUNG & FEUER ZEREMONIE

## zum Jahreswechsel

Meine Intentionen in wenigen Sätzen zusammengefaßt:

Mein Sankalpa (Die Essenz meiner Intentionen, noch einmal zu einem klaren Statement kondensiert. In der Gegenwart formuliert, so als wäre es bereits wahr. In einem, zwei oder drei kurzen Sätzen.):

Meine praktischen Ziele:



# SANKALPA FINDUNG & FEUER ZEREMONIE

## zum Jahreswechsel

---

### Vorbereitung für die Feuer Zeremonie

- Kerze
  - feuerfeste Schale aus Ton, Keramik oder Kupfer
  - Sand oder Erde um den Boden der Schale zu bedecken
  - ein Stück kristalliner Kampfer oder Teelicht zum Hineinstellen
  - kleiner Zettel und Stift um das Sankalpa aufzuschreiben
-