



WORKBOOK

12 NOCHES MÁGICAS DE SAHUMERÍA - RAUHNÄCHTE



by Monica Chavez

www.amaqanta.com

BIENVENIDO A LAS 12 NOCHES MÁGICAS DE SAHUMERÍA - RAUHNÄCHTE

“Las 12 Noches Mágicas - Rauhnächte cierran la brecha entre los calendarios lunar y solar. Un tiempo místico entre los años”

DIFERENCIA:

AÑO SOLAR (365 DÍAS)

AÑO LUNAR (354 DÍAS) = 11 DÍAS, 12 NOCHES

*A TRAVES DE LAS 12 NOCHES MÁGICAS - RAUHNÄCHTEN CRUZAMOS EL
UMBRAL HACIA EL NUEVO AÑO*

LO QUE CAMBIARÁ PARA TI:

Tendrás una visión muy clara para un nuevo año transformador.

Te sentirás capacitado para definir tus siguientes pasos y afrontar el próximo año. Dejarás atrás energéticamente el año 2022 y estarás vibrando hacia el nuevo año en una frecuencia alta.

Estarás rodeado de una comunidad de personas con ideas afines.

Encontrarás una conexión con tus sueños y visiones.

Esperarás con ilusión el nuevo año, porque estarás en sintonía energética con tus deseos y sueños.

CÓMO UTILIZAR ESTE WORKBOOK

El CUADERNO de trabajo te acompaña en el curso.

Tienes mucho espacio para tus notas y dibujos. Cada día durante las Noches Mágicas, recibirás ejercicios e inputs. Puedes anotar tus reflexiones en este cuaderno para revisarlas una y otra vez durante el año y recordar lo que ya has creado energéticamente.

Puedes imprimir el cuaderno de trabajo o escribir directamente desde tu computadora.

Tómate tu tiempo para los preparativos.

PROGRAMA

21 . DICIEMBRE 2022

Preparación Noches Mágicas de Sahumería y Ritual de los 13 deseos.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

En dónde me encuentro, qué quiero soltar?

CON CLARIDAD HACIA EL 2023

Enero, sentar las bases, enraizarte, abrir camino.

24. DICIEMBRE 2022

Empieza el viaje, ilumina, agradece y da.

25. DICIEMBRE - 1. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Enero

26. DICIEMBRE - 2. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Febrero

27. DICIEMBRE - 3. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía De Marzo

28. DICIEMBRE - 4. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía De Abril

29. DICIEMBRE - 5. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía De Mayo

30. DICIEMBRE - 6. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Junio

31. DICIEMBRE - 7. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Julio

01. ENERO - 8. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Agosto

02. ENERO - 9. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Septiembre

03. ENERO - 10. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Octubre

04. ENERO - 11. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Noviembre

05. ENERO - 12. NOCHE DE SAHUMERÍA

Energía de Diciembre

CÓMO PREPARARSE PARA LAS 12 NOCHES MÁGICAS – RAUHNÄCHTE

LIMPIAR LAS HABITACIONES

DESHAZTE DE LO QUE YA NO QUIERES Y LIMPIA LO QUE SE QUEDE.

¿qué quieres limpiar?

ACLARA TODOS LOS ASUNTOS ABIERTOS PARA NO LLEVARLOS CONTIGO AL NUEVO AÑO.

¿Qué sigue abierto? Facturas, conversaciones, promesas

ALIGÉRATE, RELÁJATE, MEDITA Y MÍMATE

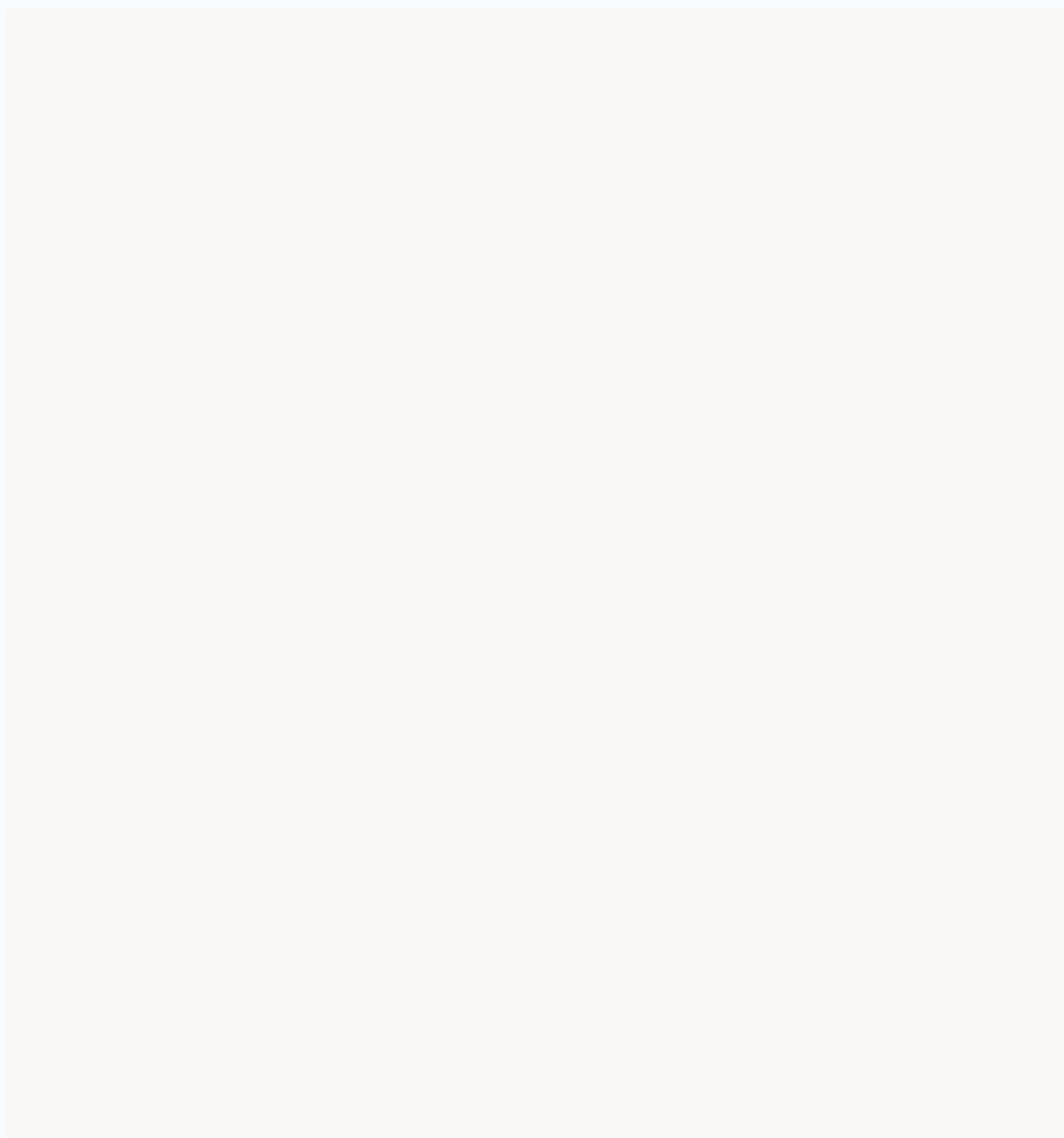
DATE TIEMPO DE CALIDAD. Anota lo que te hace bien y cómo quieres relajarte

21.12.22 SOLSTICIO DE DICIEMBRE

PREPARACIÓN PARA LAS NOCHES DE SAHUMERÍA RAUHNÄCHTE

Te espera un **nuevo comienzo**. ¿Cómo quieres prepararte para estos **próximos días**?

Tómate tu tiempo para **limpiar** y crearte un **hogar hermoso**. Lleva mucha **luz** en estos días y aporta mucha belleza a tu hogar. Prepara un **pequeño rincón** donde puedas sentarte un momento cada día. **Sahúma** y **ventila** tu hogar e imagina como **dejas salir todo lo del año pasado**. ¿Qué **pensamientos** le vienen a la mente?



SAHÚMA Y PURIFICA TU SAGRADO HOGAR. ASÍ TENDRÁS PENSAMIENTOS PUROS DURANTE LOS PRÓXIMOS DÍAS

Ritual de los 13 deseos

Haz una **lista de los deseos** que quieres que se hagan realidad el próximo año.

Elige **13** de ellos.

Escribe cada uno de **estos 13 deseos en pequeños trozos de papel**. Estos trozos de papel te **acompañarán** durante las 12 Noches Mágicas.

Dobla los trozos de papel de forma que no puedas leer su contenido y colócalos en un **recipiente** que pondrás en tu escritorio, rincón de meditación o altar de Noches Mágicas de Sahumería.

Cada Noche Mágica de Sahumería sacarás **un papel** del recipiente y sin verlo lo **quemarás** en una pequeña vasija.

Con esto **se entrega el deseo** a la conciencia universal. Puedes deshacerte de las cenizas o ponerlas en la tierra o maceta, como una semilla que se siembra.

El último día todavía **queda un papel**. Abre este papel. Este es un deseo, del que te puedes encargar **tú mismo**.

Recomendaciones generales para sahumar:

Elige el sahumero de tu preferencia: Palo Santo, Salvia Blanca, Mezcla de resinas, sahumeros, conos, flores secas, etc.

Es importante que todos los elementos que uses para sahumar sean inifugos, es decir, que resistan el calor. Una vasijita, o un pocillo de cerámica o metal es ideal. Ten cuidado con la base en donde lo apoyes, de preferencia encima de una bandeja de cerámica o piedra.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

Prepárate una taza de té, coge un bolígrafo y ponte cómodo.

Ahora es el momento de cerrar el año energéticamente. Las preguntas de reflexión pueden resultar "agotadoras". Pero después te sentirás bastante aliviado y tendrás un impulso de energía.

1. ¿DÓNDE ESTABA HACE 12 MESES?

Sentimientos, situación vital, energética, salud, etc.

2. ¿QUÉ HE LOGRADO EN EL ÚLTIMO AÑO Y QUÉ ES LO MEJOR QUE ME HA PASADO?

Reuniones, encuentros, decisiones, éxitos profesionales, etc.

3. ¿DÓNDE VEO POTENCIAL DE MEJORA EN MI VIDA?

Mentalidad, relaciones, carrera, salud, finanzas, emociones, etc.

4. ¿CÓMO ES MI VIDA?

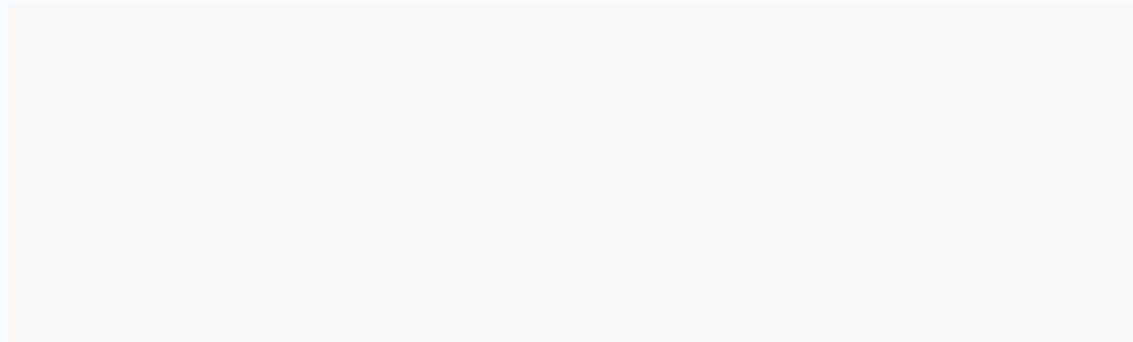
Con quién, dónde, cómo, etc.

5. ¿QUÉ QUIERES CONSTRUIR Y EN QUÉ QUIERES PROFUNDIZAR?

Encuentros, proyectos, decisiones, éxitos profesionales, etc.

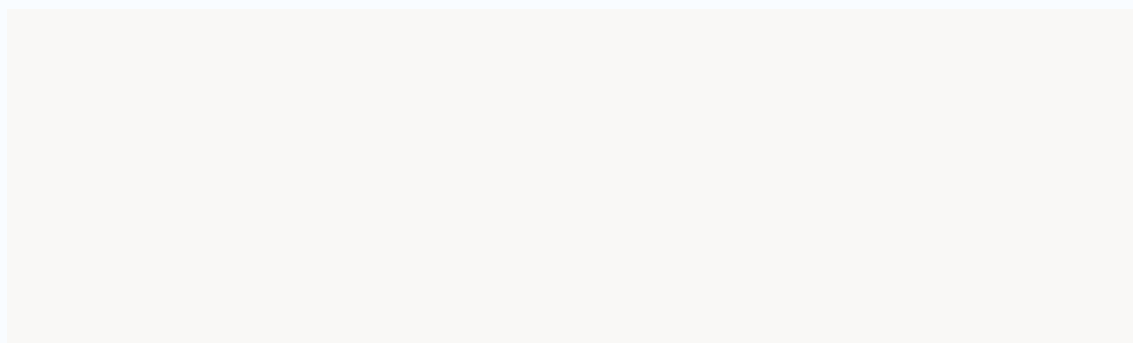
6. ¿QUÉ ÁREA DE MI VIDA SE SIENTE BIEN?

Mentalidad, relaciones, profesión, salud, finanzas, emociones, etc.



7. ¿QUÉ ES LO QUE TE DA ALEGRÍA Y QUÉ ES LO QUE REALMENTE SIGNIFICA ALGO PARA TI?

Mentalidad, relaciones, profesión, salud, finanzas, emociones, etc.



REPASO DEL AÑO 2022

1. TRIMESTRE ENERO- MARZO

¿Qué fue especial en ese tiempo?

2. TRIMESTRE ABRIL - JUNIO

¿Qué fue especial en ese tiempo?

3. TRIMESTRE JULIO - SEPTIEMBRE

¿Qué fue especial en ese tiempo?

4. TRIMESTRE OCTUBRE - DICIEMBRE

¿Qué fue especial en ese tiempo?

CON CLARIDAD HACIA EL AÑO 2023

1. ¿QUÉ QUIERO ALCANZAR EN LOS PROXIMOS 12 MESES?

¿Dónde quiero estar en 12 meses?

2. ¿CÓMO ES MI DÍA TÍPICO EN LOS PRÓXIMOS 12 MESES?

¿Quién está a mi lado?

3. ¿QUÉ PERSONA TENDRÍA QUE SER PARA ALCANZAR ESA META?

¿Qué necesito, qué debo hacer, qué debo aprender para llevar mi vida al siguiente nivel?

4. ¿QUÉ PUEDO HACER HOY O MIENTRAS LAS RAUHNÄCHTE PARA ALCANZAR MI VISIÓN?

¿Qué es lo que sigo posponiendo?

VISIÓN AL AÑO 2023

TRIMESTRE ENERO- MARZO

¿Qué será especial en ese tiempo? ¿Cuáles son mis metas en este periodo?

TRIMESTRE ABRIL - JUNIO

¿Qué será especial en ese tiempo? ¿Cuáles son mis metas en este periodo?

TRIMESTRE JULIO - SEPTIEMBRE

¿Qué será especial en ese tiempo? ¿Cuáles son mis metas en este periodo?

TRIMESTRE OCTUBRE - DICIEMBRE

¿Qué será especial en ese tiempo? ¿Cuáles son mis metas en este periodo?

LO QUE ES ESENCIAL PARA MI:

COMPRESIÓN

¿Qué puedo hacer para agudizar mi entendimiento?

CUERPO

¿Qué condiciones me pide el cuerpo para apoyarme?

Ejercicio, sueño, agua, calor corporal, comida sana...

MENTE

¿Qué necesita mi mente? ¿Una práctica espiritual? ¿Más tiempo en la naturaleza?

RELACIONES

¿Cuáles son mis preocupaciones al relacionarme? ¿Qué estoy haciendo activamente por mis relaciones?

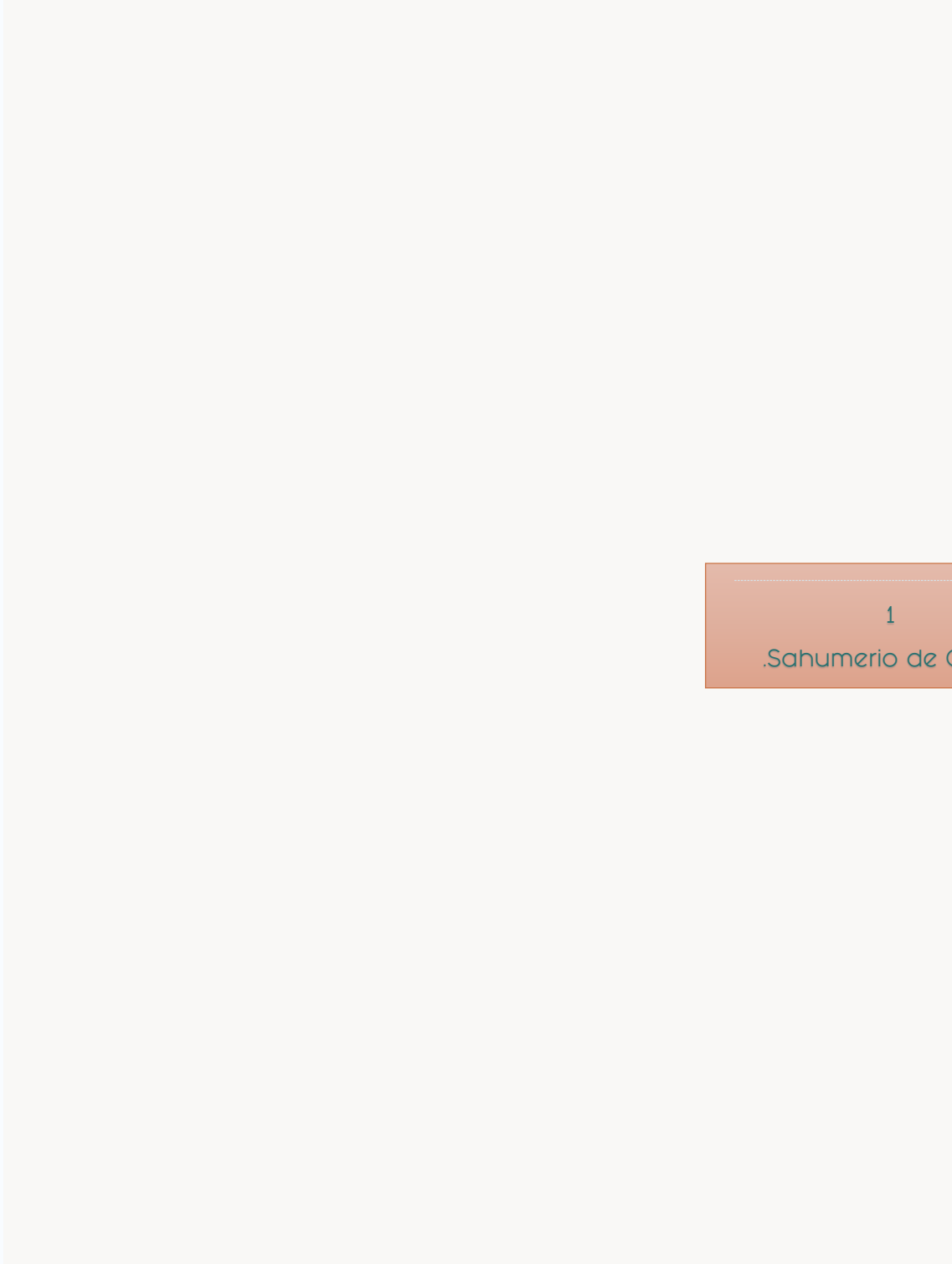
DISFRUTE

¿Cómo puedo disfrutar más de mi vida? ¿Qué puedo permitirme hacer más?

1. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT 25. DICIEMBRE - ENERO

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Hoy se trata especialmente de honrar tus raíces. ¿Qué es lo que te da suelo firme bajo los pies? ¿Dónde te sientes como en casa?



1

.Sahumerio de Cedro

ENCIENDE UNA VELA Y OBSÉVALA DURANTE 3 MINUTOS. EL FUEGO REPRESENTA LA TRANSFORMACIÓN. ¿ESTÁS PREPARADO PARA EL CAMBIO?

2. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT 26. DICIEMBRE - FEBRERO

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

¿Qué talentos tienes? ¿Qué tienes en abundancia? ¿Lo puedes compartir, celebrar y así divertirse con otros hoy?

2

Sahumerio de Lavanda

LO QUE PUEDES IMAGINAR, PUEDE HACERSE REALIDAD.

3. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT 27. DICIEMBRE - MARZO

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea

Pregúntate hoy, qué es lo que está en equilibrio en tu vida y qué puede equilibrarse aún más. Hoy es un buen momento para formular y escribir tus objetivos y deseos para el nuevo año.

3

.Sahumerio de Ylang

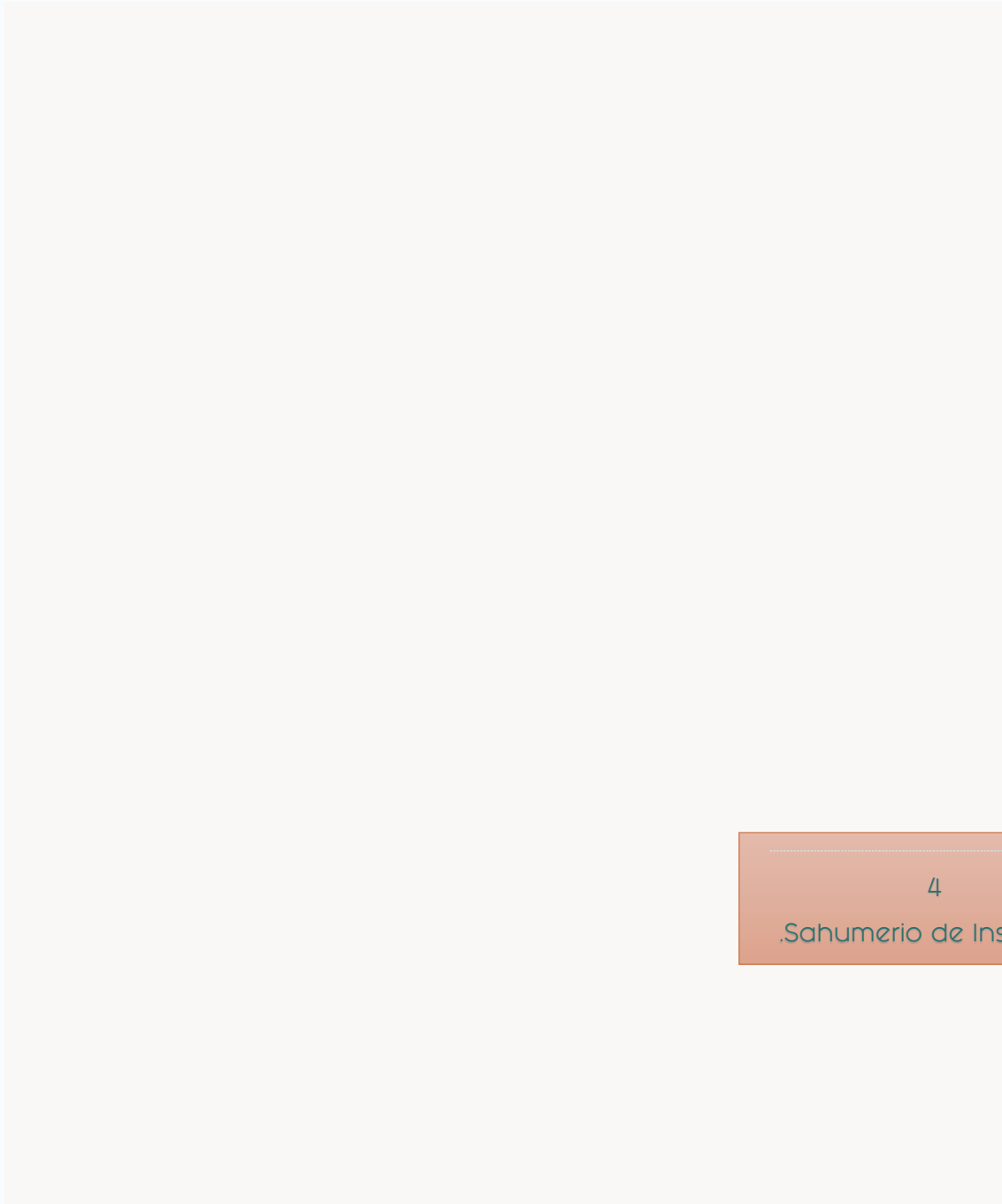
ENTRA EN RECOGIMIENTO Y SILENCIO. AHÍ ESTÁN LAS RESPUESTAS PARA TUS PRÓXIMOS PASOS

4. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT 28. DICIEMBRE - ABRIL

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Hoy hay energía de transformación. Elimina energéticamente todo lo que no se está dando de manera óptima en los últimos días.

Transforma los eventos negativos



4

.Sahumerio de Inscienso

SER CONSCIENTE - CONVIÉRTETE EN LA CONFIANZA CONTIGO MISMO. ENTRE EL FIN Y COMIENZO DE AÑO PUEDES APROVECHAR EL TIEMPO PARA TOMAR CONCIENCIA DE TI MISMO.

5. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT - 29. DICIEMBRE - MAYO

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Hoy aprecia todas las conexiones y relaciones. Amistades, encuentros, comunidades. ¿A dónde sientes que perteneces? ¿Cuáles el lugar donde asignar tiempo para encontrar la armonía dentro ti mismo?

5
.Sahumerio de Geranio

UTILIZAR EL TIEMPO ENTRE EL FIN Y EL NUEVO AÑO PARA DEJAR IR Y SOLTAR LO VIEJO PARA HACER SITIO A LO NUEVO.

6. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT - 30. DICIEMBRE - JUNIO

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Déjate llevar y mira hacia delante. ¿Qué es lo que realmente hay que soltar? ¿Qué es lo que ya no quieres llevarte del año anterior?

6

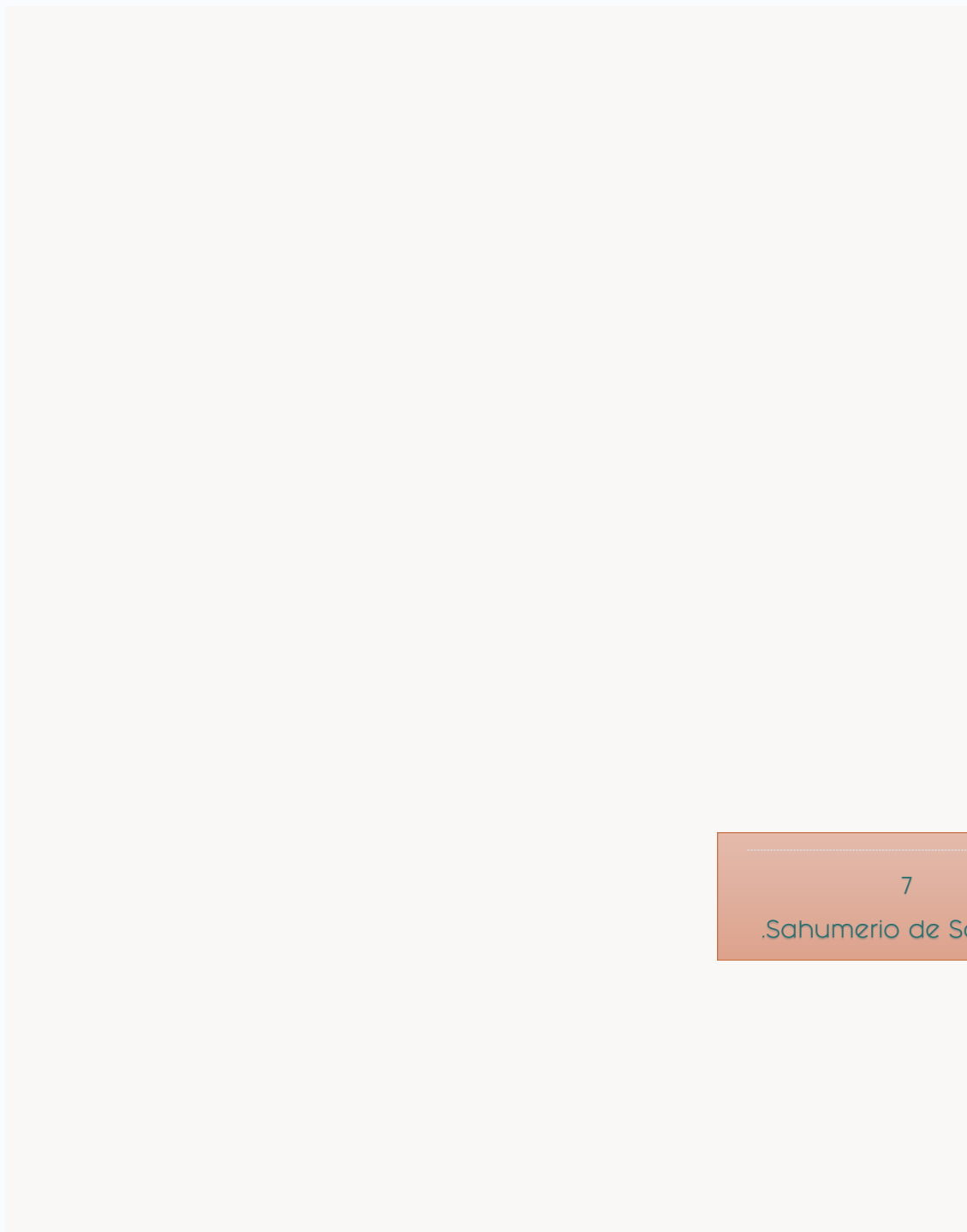
.Sahumerio de Vetiver

TODO TIENE SU TIEMPO. LA PACIENCIA ES A MENUDO, EL MEJOR EJERCICIO.

7. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT - 31. DICIEMBRE - JULIO

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Cada transición permite un nuevo comienzo. Tómate tu tiempo hoy y sueña tu visión para el nuevo Año.



7
Sahumerio de Sándalo

¿PUEDES SENTIR LA LLAMA DE LA VIDA? ESO ES LO QUE TE TRAE AL AHORA.
AQUÍ MISMO, EN ESTE MOMENTO, ES DONDE LA VIDA PASA

8. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT - Ø1. ENERO - AGOSTO

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Conecta hoy con el elemento fuego. ¿Qué deseas realmente?

¿Dónde se puede desarrollar tu fuego?

8
Sahumerio de Lemongrass

¿QUÉ PUEDO ACEPTAR Y AFIRMAR EN MI VIDA?

9. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT - 02. ENERO - SEPTIEMBRE

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

¿Cómo puedes aceptar con amor tu lado oscuro? ¿Qué partes de ti son criticadas o no son amadas?

9

. Sahumerio de Vainilla

CONÓCETE A TI MISMO DE NUEVO. AHORA ES EL MOMENTO PERFECTO PARA HACERLO. DETENTE UN MOMENTO EN TU INTERIOR, EN ESTE TIEMPO MÁGICO.

10. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT - Ø3. ENERO - OCTUBRE

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Hoy es un momento para la gratitud. Una cualidad tan hermosa.

Anota todo por lo que estás agradecido. ¿Cómo te sientes cuando recibes?

10

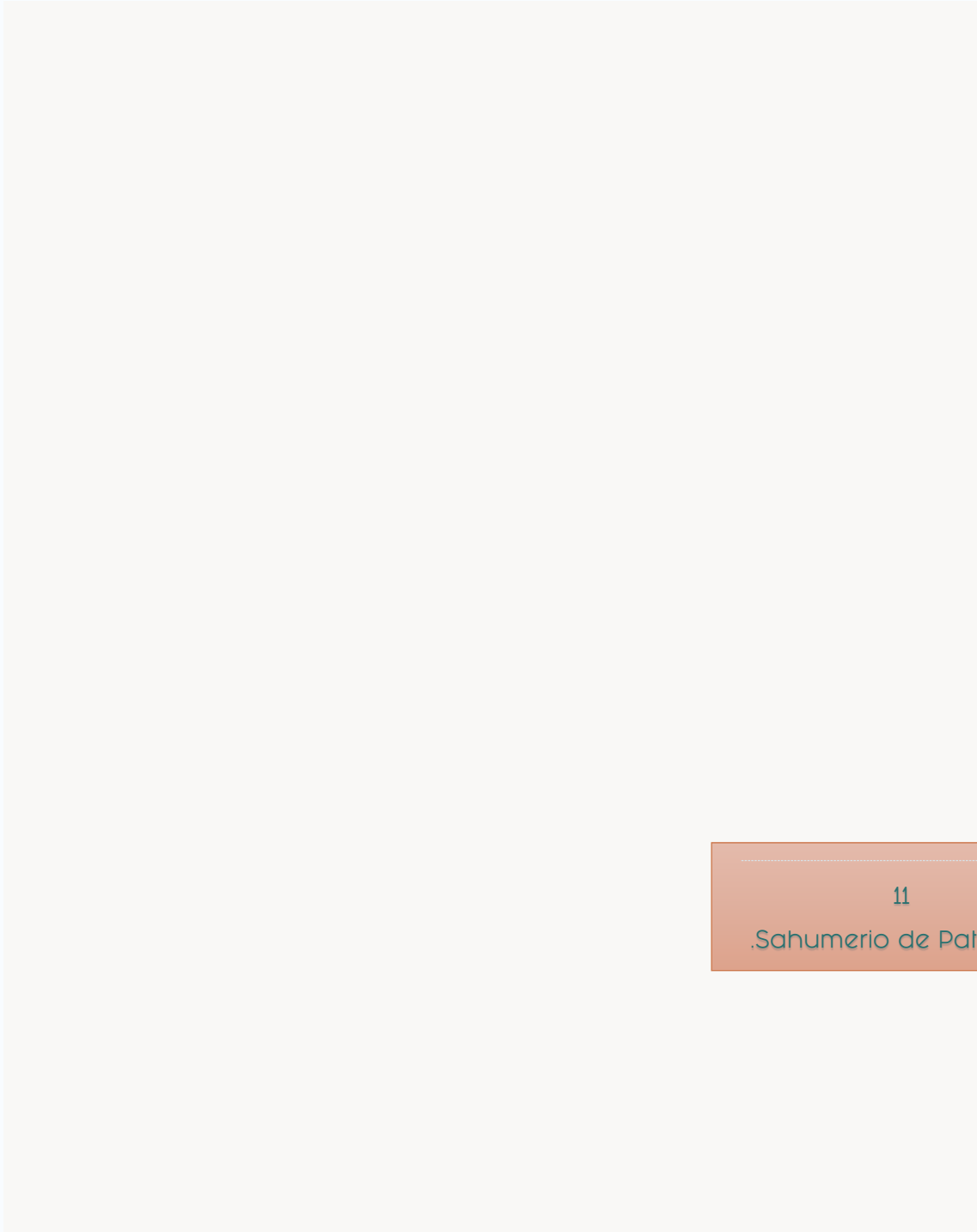
. Sahumerio de Ámber

DAS FORMA A TU VIDA CON TU SER. DÉJATE INSPIRAR PARA CAMBIAR TU SER.

11. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHT - Ø4. ENERO - NOVIEMBRE

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Hoy se trata del poder Y fuerza que hay en ti para crear algo nuevo o para traer algo nuevo al mundo. Prueba algo nuevo hoy.



11

.Sahumerio de Patchouli

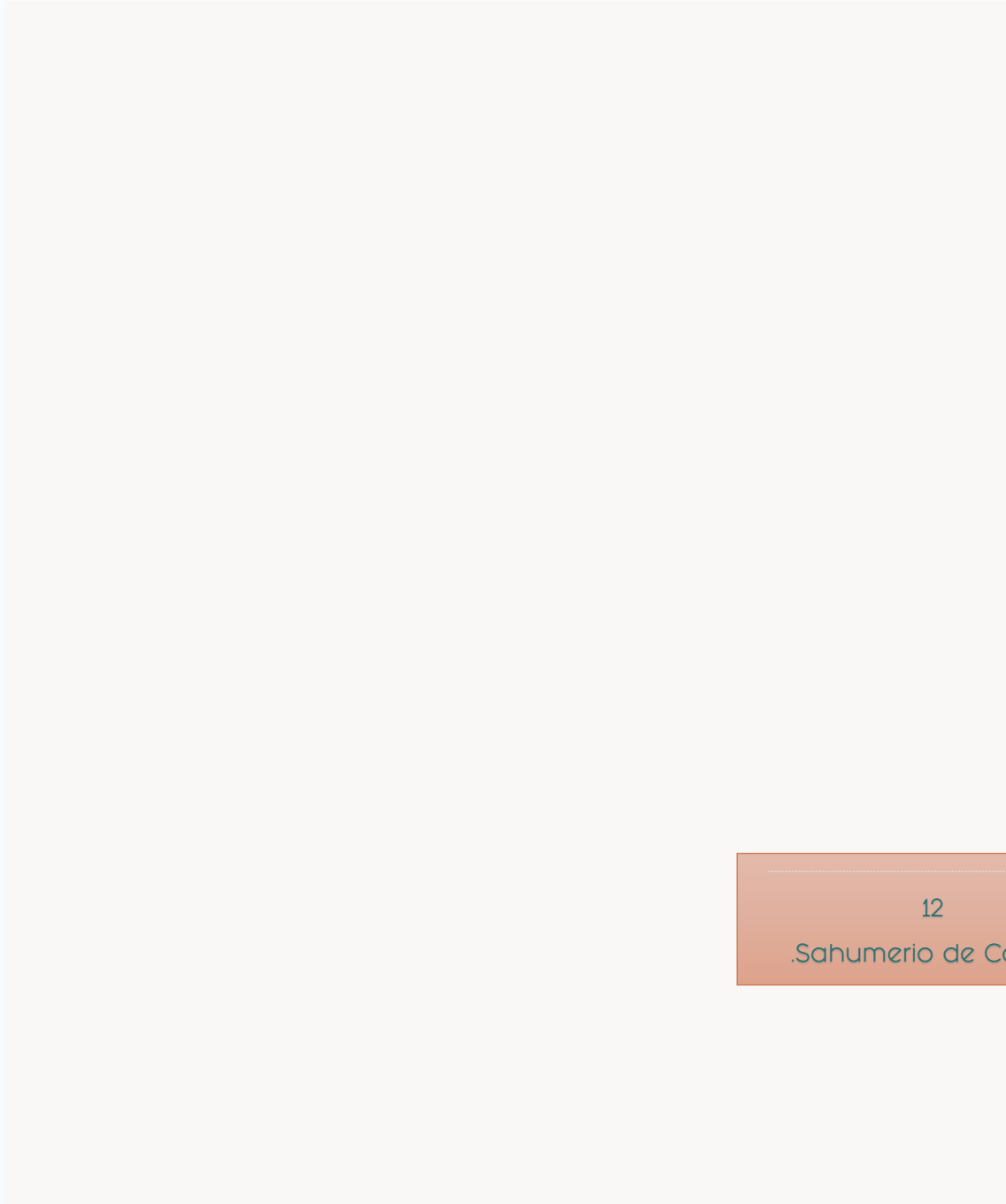
UTILIZA EL TIEMPO ENTRE EL FIN E INICIO DE AÑO, PARA DEJAR IR LO VIEJO Y CREAR ESPACIO PARA EL NUEVO.

12. NOCHE DE SAHUMERÍA - RAUHNACHTE - Ø5. ENERO - DICIEMBRE

Hoy, anota las ideas, los sueños, los inputs, los encuentros y todo lo que te rodea.

Hoy es última noche mágica. Disfruta una vez más de otra noche de transformación. Sahúma a conciencia una vez más. Limpia o profundiza en algo que hayas transitado en los últimos días.

¡Perdónate a ti mismo!



12

.Sahumerio de Canela

EL TIEMPO YIN, ES LA OSCURIDAD. NO HACER NADA, DAR EL ESPACIO Y LA DISFRUTAR DE LA CALMA.

AHORA TIENES UNA VISIÓN CLARA PARA UN AÑO NUEVO TRANSFORMADOR.
TE SIENTES LISTO Y PLENO PARA AFRONTAR EL AÑO.
HAS DEJADO ATRÁS ENERGÉTICAMENTE EL AÑO 2022 Y ESTÁS VIBRANDO EN
UNA ALTA FRECUENCIA HACIA EL NUEVO AÑO.
HAS CONSTRUIDO UNA CONEXIÓN CON TUS SUEÑOS Y VISIONES.

¡SIÉNTETE LIBRE DE DECIRME CÓMO TE SIENTES AHORA!

Imagina que hay una habitación llena de herramientas y materiales que están a tu disposición para tu vida. Pero sólo utilizas las mismas herramientas y materiales para superar tus problemas, retos y obstáculos en la vida.

¿Qué pasaría si de repente aprendieras a utilizar las otras herramientas?

Amaqanta con Monica está ahí para que uses esas mismas herramientas, que siempre han estado a tu disposición. Su objetivo es inspirarte, mostrarte nuevas perspectivas, experimentar a sentir tu descubrimiento y sentir todo su potencial.

Visita mi página para más información www.amaqanta.com