

SELBSTFÜRSORGE

7 RITUALE FÜR DEN ALLTAG

01

Journaling für Achtsamkeit

Journaling. Setze dich 10 Minuten hin und schreibe auf, was du heute gefühlt hast – ohne zu bewerten. Lass deine Gedanken frei fließen. 📝



Digital Detox

02

Nimm dir 2 Stunden offline, ohne Handy, Laptop oder TV. Nutze die Zeit für dich – vielleicht für ein Buch, eine Tasse Tee oder einfach Stille. 🌿

03

Bewegung für die Seele

Mache heute einen 15-minütigen Spaziergang in der Natur oder durch deine Nachbarschaft. Atme tief ein und fokussiere dich auf deine Umgebung. ☀️



Achtsamkeits-Atmung

04

Atme für 5 Minuten tief und langsam ein und aus. Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Das hilft, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. 🧘♀️

Bei YouTube findet ihr zahlreiche Videos

05

Dankbarkeitspraxis

Schreibe heute 3 Dinge auf, für die du dankbar bist – groß oder klein. Dankbarkeit kann helfen, den Fokus auf positive Dinge zu lenken. 🙏



Musik heilt

06

Hör dir heute 20 Minuten lang Musik an, die dich entspannt und glücklich macht. Schließe die Augen und tauche ganz in die Klänge ein. 🎧

07

Positive Affirmationen

Sag dir heute laut 3 positive Affirmationen. Zum Beispiel: ‚Ich bin genug. Ich bin stark. Ich verdiene Frieden.‘ Wiederhole sie und spüre die Veränderung in deiner Stimmung.

