

GRÜBELN STOPPEN: MEIN KLEINER WOHLFÜHL CHECK

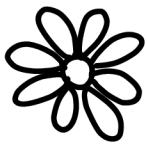


 **Nimm dir kurz Zeit und spüre in dich hinein.**

1) Wie laut ist mein Gedankenkarussell heute auf einer Skala von 1 bis 10? (1 = ganz still, 10 = ohrenbetäubend laut): _____

2) Wo im Körper spüre ich die Unruhe am meisten? (z. B. Enge in der Brust, flacher Atem)

3) Welche eine Sorge darf für die nächsten 10 Minuten draußen vor der Tür warten?



 **Bereite dir deine Wohlfühlumgebung vor**

☐ **Mein Kraft-Ort:** Ein Platz, an dem ich mich sicher fühle.

☐ **Meine Lieblingsstifte:** Welche Farben tun meiner Seele gut?

☐ **Mein Sinnes-Anker:** (z.B. Eine Tasse Tee, eine Duftkerze oder meine Lieblingssocken).

☐ **Meine Zeit-Insel:** Wann am Tag gehören 10 Minuten nur mir?



 **Mein Versprechen an mich selbst**

Unterschreibe diesen kleinen Vertrag mit deinem Herzen.



„Ich verspreche mir selbst, dass ich mir in den nächsten 14 Tagen jeden Tag einen Moment der Stille schenke. Ich bin es mir wert, dass mein Kopf zur Ruhe kommt.“



Datum: _____ Unterschrift: _____



 **Ein kleiner Impuls für heute**



Wenn die Gedanken jetzt wieder losrennen: Nimm deine Stifte und male jede Blüte auf diesem Blatt in einer anderen Farbe aus. Atme dabei tief ein. Du hast gerade den ersten Schritt gemacht.



Frei im Kopf. Leicht im Herzen. Seelenfroh.

Deine Lie

PS: Wenn dir dieser erste Moment der Ruhe gutgetan hat, dann lass uns diesen Weg gemeinsam weitergehen. Scanne einfach diesen Code und hol dir deinen persönlichen Anker gegen das Gedankenkarussell direkt nach Hause.

