

Tag 1
Ritual für Woche 1

Einladung zu deinem inneren Licht

Jeder Tag beginnt mit einem Moment der Stille – und genau hier liegt die Kraft dieses ersten Rituals. In dieser Woche geht es nicht darum, etwas zu leisten oder dich zu verändern. Es geht darum, dich zu erinnern: an dein inneres Licht, deine eigene Weisheit, deinen stillen Kern.

Bevor du in den Tag gehst, nimm dir einen kurzen Augenblick für dich. Diese tägliche Praxis braucht keine besondere Vorbereitung, keine langen Meditationen, keine perfekten Bedingungen. Sie braucht nur dich – und deine Bereitschaft, dich liebevoll dir selbst zuzuwenden.

Mit einer einfachen Geste und einer kraftvollen Frage öffnest du den Raum für Verbindung: zu deinem Herzen, zu deiner inneren Führung und zu dem Teil in dir, der stets weiß, was dir wirklich guttut.

Das ist Selbstliebe – still, einfach und echt.

Ablauf

- Schließe für einen Moment die Augen
- Lege deine Hand auf dein Herz
- Stelle dir vor, dass ein warmes Licht in deinem Brustraum leuchtet
- Stell dir folgende Frage: „Was würde mein Höchstes Selbst heute denken, fühlen oder wählen?“

Schreibe den ersten Gedanken auf, der kommt. Egal wie groß oder klein. Handle aus diesem Impuls heraus, wenn du magst.

Mein Gedanke an Tag 1:

Mein Gedanke an Tag 2:

Mein Gedanke an Tag 3:

Mein Gedanke an Tag 4:

Mein Gedanke an Tag 5:

Mein Gedanke an Tag 6:

