



RITUALKARTE

Eine kleine Erinnerung
für deinen Alltag

*Nimm dir einen Moment Zeit, atme bewusst ein und aus,
komm zur Ruhe und stell dir diese drei Fragen:*

Was darf weniger werden?

Was darf mehr werden?

Welchen kleinen Schritt gehe ich als Nächstes?

Ein Wort, ein kurzer Satz, ein Gefühl – alles, was sich zeigt, darf da sein. Vielleicht schreibst du dir einen Gedanken auf, den du mit in die nächste Zeit nimmst.

So wird jedes Räuchern zu einem leisen Anstoß: für mehr Klarheit, mehr Bewusstsein und einen liebevollen Blick auf deinen Weg.

