

Alles auf einen Blick Gipfelstürmerin

Station 1: Der Pfad der inneren Ruhe



5-10 Minuten Meditation am Morgen



3 Minuten visualisierung der Ruhe - Träume dich an einen ruhigen Ort und Atme tief durch



10-15 Minuten Naturbeobachtungen



**Selbstfürsorge -
nimm dir Zeit für was Schönes**



2-3 Minuten Ritual der Dankbarkeit



5-10 Minuten Achtsamkeitstagebuch



5 Minuten Achtsamkeit abends im Bett



Alles auf einen Blick Gipfelstürmerin

Station 2: Der Rückblick der Befreiung



5-10 Minuten Reflexion am Morgen

.....



Umkehr der Gedanken - notiere die Gedanken die dich plagen und finde das Positive ;)

.....



Umkehr der Gedanken - notiere deine Gefühlswörter und finde das Gegenstück

.....



Schreibe dir deinen Brief der Vergebung

.....



Das Ritual der Loslösung

.....



Schreibe deinen Befreiungsbrief

.....



Schreibe dir deinen Brief der Vergebung

.....

