

Checkliste für deinen Moment – wenn du dich leer fühlst

Einleitung:

Leere bedeutet nicht, dass du falsch bist. Oft ist es ein Zeichen, dass etwas in dir nach Ruhe und Klarheit ruft.

Checkliste:

Sofort im Moment (1–3 Minuten)

- Ich spüre meine Füße am Boden.
- Ich lege eine Hand auf den Brustraum und atme ruhig ein und aus.
- Ich trinke ein paar Schluck Wasser – ganz bewusst.
- Ich schaue mich im Raum um und nenne leise drei Dinge, die ich sehe.
- Ich Atme einmal tief aus und lasse die Schultern sinken.

Sanft ordnen (3–10 Minuten)

- Ich frage mich: Was fühlt sich gerade schwer an – und wo im Körper zeigt es sich?
- Ich frage mich: Was brauche ich heute wirklich: Ruhe, Bewegung, Nähe, Klarheit, Rückzug?
- Ich öffne ein Fenster oder gehe kurz an die frische Luft.
- Ich bewege meinen Körper langsam: Nacken, Schultern, Hände, Hüfte.

Ehrlich nach innen (1–2 Fragen)

- Was hat mich in den letzten Tagen übergangen – in mir?
- Was habe ich zu lange gehalten, obwohl es mich müde macht?
- Was wäre heute ein liebevoller nächster Schritt für mein Herz-Bewusst-SEIN?

Mini-Abschluss:

- Ich wähle einen einzigen Satz: „Ich bin da.“ / „Ich bin sicher in mir.“ / „Ich gehe einen kleinen Schritt.“
- Ich schreibe zwei Zeilen in meinen Herznotizen.

Abschluss:

Jetzt lege eine Hand auf deinen Brustraum und sag leise: „Ich bin da.“

Eigenverantwortung:

Achte auf deine Grenzen und spüre dich liebevoll. Diese Checkliste ersetzt keine medizinische oder therapeutische Abklärung.

Alles Liebe – für dein strahlendes Herz-Bewusst-SEIN