

10
MINUTEN
FÜR DICH
einplanen

Dein Ritualplaner für mehr
Selbstfürsorge & Energie

INHALT

LET'S START

1. Wer bin ich
2. Ziel dieses Planers
3. Meine Einladung an dich

RITUALE

1. Einführung
2. Die Entscheidung
3. Wochen- und Monatsplanung

WIE WEITER?

1. Die nächsten Schritte
2. Vielen Dank
3. Kundinnenstimmen

TEIL 1

LET'S START



Hallo!



Mein Name ist **Carmela**, und es freut mich, dass du den **ersten Schritt** gemacht hast, um **bewusster für dich zu sorgen**.

Als **intuitive Begleiterin** unterstütze ich **Frauen wie dich** dabei, sich wieder mehr für die **wahre Essenz** zu öffnen, **Blockaden zu transformieren** und **neue Kraft** zu schöpfen. Mit Methoden wie **intuitivem Coaching/Mentoring**, **Fussreflexzonen-Massagen** (vor Ort in der Praxis) und **innerer Auflösungsarbeit** begleite ich dich auf deinem Weg zu mehr **Selbstliebe**, **Klarheit** und **innere Gelassenheit**.

Meine eigene Reise begann früh – bereits mit 15 Jahren. Schon damals nahm ich die Welt als **Feinfühlig**e intensiver wahr als viele in meinem Umfeld. Doch erst nach Jahren voller **Neuanfänge, Herausforderungen und innerer Transformation** erkannte ich: **Wachstum braucht Zeit, Geduld und liebevolle Pflege** – genau wie eine Blume, die zuerst Wurzeln schlägt, bevor sie erblüht.

Dieser Ritualplaner hilft dir, jeden Tag nur 10 Minuten für dich zu reservieren – für kleine, aber kraftvolle Rituale, die dir mehr **Energie, Ruhe und Selbstfürsorge** schenken. Denn oft vergessen wir im stressigen Alltag, dass unsere **eigene Kraftquelle Aufmerksamkeit braucht**.

Meine Einladung an dich: Nutze diesen Ritualplaner, um deine **persönlichen Kraftmomente** im Alltag zu schaffen – und erlebe, wie schon **kleine Veränderungen eine grosse Wirkung haben**.

Carmela Placa

www.carmela-placa.com

info@carmela-placa.com

TEIL 2

RITUALE



EINFÜHRUNG

Kennst du das Gefühl, von morgens bis abends nur zu funktionieren, ohne wirklich durchzuatmen?

Der Alltag fordert dich, jeder will etwas von dir, deine To-Do-Liste scheint endlos – und am Ende des Tages bleibt kaum Energie für dich selbst übrig. Du fällst erschöpft ins Bett, nur um am nächsten Morgen wieder in das gleiche Karussell einzusteigen.



**Von Natur aus bist du ein gebender Mensch, und jahrelang konntest du diese Ver-
ausgabung gut managen.**

**Doch seit einiger Zeit spürst du: So kann es nicht weiter-
gehen. Die Erschöpfung ist dein ständiger Begleiter, und
du merkst, dass es höchste Zeit ist, etwas zu ändern.**

**Denn jetzt ist der Moment gekommen, dich wieder zur
Priorität zu machen.**

DIE ENTSCHEIDUNG

Lange ging es mir genauso – als alleinerziehende Mama von zwei Kleinkindern und Selbstständige war ich im Dauermodus des Funktionierens.

Bis ich erkannte: **Ich muss zuerst für mich sorgen, wenn ich für andere da sein will.**

Also traf ich eine bewusste Entscheidung: **Jeden Tag 10 Minuten nur für mich – als festes, nicht verhandelbares Ritual.**

Denn ich habe verstanden, dass sich manche Umstände nicht von heute auf morgen ändern. **Aber ich kann entscheiden, wie ich mit meiner Energie umgehe.**

Gerade am Anfang erfordert es **Selbstdisziplin, aber sie zahlt sich aus.**

Denn sobald du spürst, wie **viel entspannter und ruhiger du wirst**, möchtest du deine **Ritualzeit nicht mehr missen** – egal, wie voll dein Alltag ist.

Denn **du bist es dir wert.**





Der Anker

Rituale sind bewusste, wiederkehrende Handlungen, die dir **Struktur, Ruhe und innere Kraft** schenken.

Sie sind wie Anker in deinem oft hektischen Alltag und helfen dir, **dich selbst nicht zu verlieren – und dich wieder besser zu spüren.**

Ein Ritual ist **keine Aufgabe – es ist ein Geschenk an dich.** Es erinnert dich daran, dass **du wertvoll bist** und es verdient hast, **gut für dich zu sorgen.**

Jeder Schritt zählt

Auf den nächsten Seiten findest du einen **Wochen- und Monatsplaner** sowie **30 Ritual-Ideen**, um deine Batterien aufzuladen und gut für dich zu sorgen.

Drucke sie aus und nimm dir vor, **mindestens 3 Mal pro Woche bewusst Zeit für dich zu reservieren.** Sei dabei nicht zu streng – **jeder kleine Schritt in die richtige Richtung zählt!**

WOCHENPLANER

MONTAG

--

DIENSTAG

--

MITTWOCH

--

DONNERSTAG

--

FREITAG

--

SAMSTAG

--

SONNTAG

--

MONATSPLANER

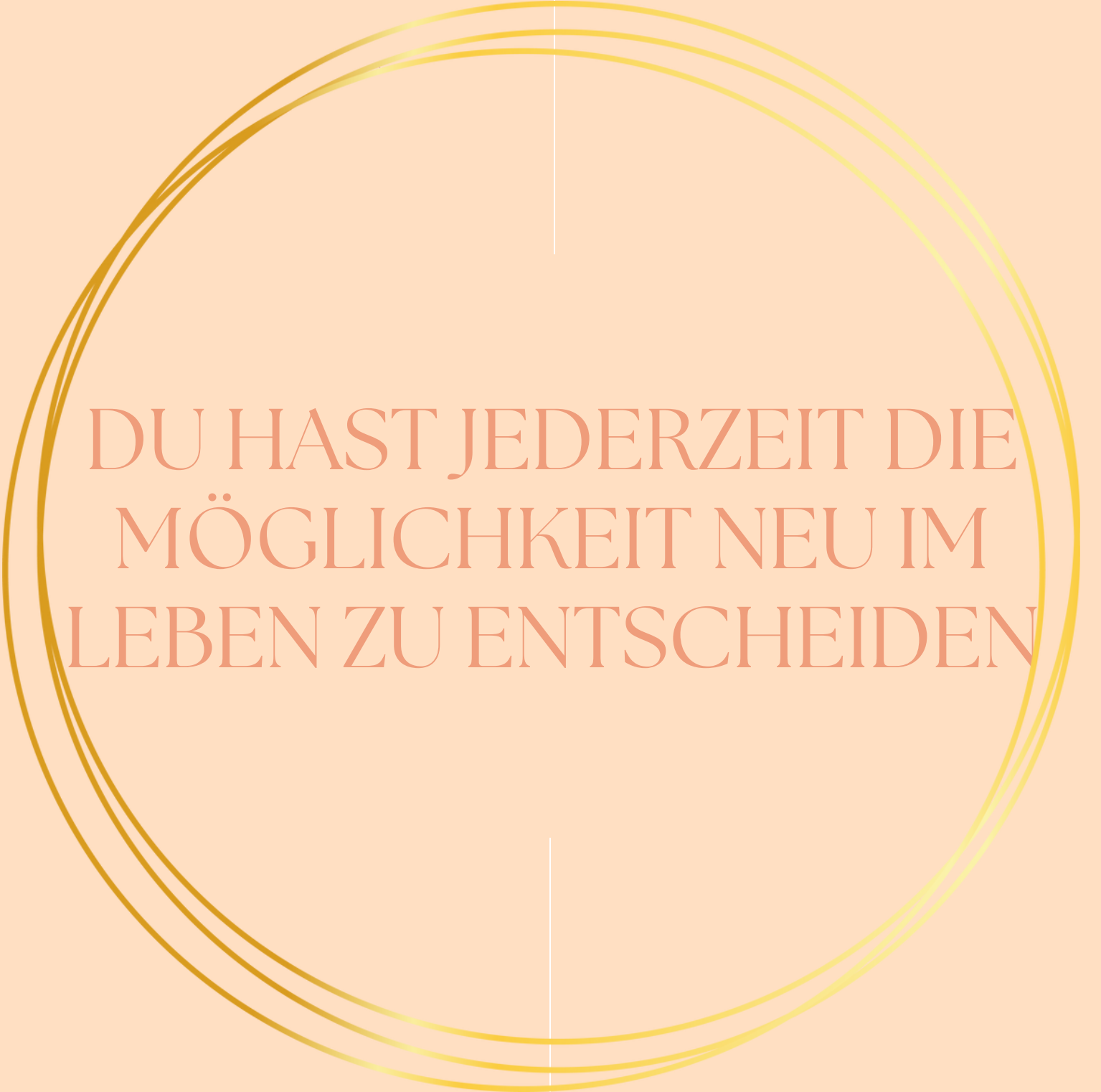
Notizen:

30 RITUAL-IDEEN

Weitere Ideen, die du in deinem Tag integrieren kannst:

- Ein wohltuendes Bad
- In der Natur spazieren
- Dankbarkeitsjournal
- Körper durchschütteln
- Power-Nap
- Musik hören
- Lächelnd den Tag starten
- Beten
- Atemübungen
- Augen schliessen / Einkehr
- Tanzen nach Lust und Laune
- An einem Aromaöl riechen
- Singen mit Herz und Seele
- Stricken / Häckeln
- Eine Inspiration lesen
- Aus der Seele schreiben
- Mit Gott laut reden
- Kalt duschen
- Sanfte Dehnübungen
- Digitale Auszeit
- Der Stille lauschen
- Malen oder Zeichnen
- Bewusstes Eincrèmen
- Kopfmassage / Fussmassage
- Ganzkörper-Klopfmassage
- Warmes Fussbad
- Muskeln anspannen+loslassen
- Tagträumen
- Ohrläppchen massieren
- Tee bewusst geniessen

Notizen:



DU HAST JEDERZEIT DIE
MÖGLICHKEIT NEU IM
LEBEN ZU ENTSCHEIDEN

TEIL 3

WIE WEITER?





Deine nächsten Schritte

1

Lass uns jetzt
verbinden und folge
mir auf:

- Instagram
- Facebook
- LinkedIn

2

Brauchst du schnell
Klarheit in einer
Situation?

Melde dich jetzt bei
mir für dein **Starter-
Call** per Zoom
(30 Min.) zum
einmaligen Preis von
47 CHF*

3

Bereit tiefer zu gehen
und dich vom Alten zu
verabschieden?

Melde dich jetzt bei mir
für dein **kostenloses
Kennenlern-Gespräch**
und erfahre mehr über
mein **1:1 Online-
Coaching Programm**

*Das Angebot gilt nur einmalig pro Person und ist für 7 Tag nach Erhalt von diesem Planer buchbar. Die Session findet online statt und dauert max. 30 Minuten.

Vielen Dank!

Ich freue mich, dich auf deiner Transformations-Reise zu begleiten und dich kennen zu lernen.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit für diesen **Ritualplaner** genommen hast. Ich wünsche dir von ganzem Herzen viel Erfolg bei der täglichen Umsetzung und viel Freude auf deinem Weg des inneren Wachstums.

Lass mich wissen, wie es dir dabei geht! Und wenn du Fragen hast, bin ich gerne für dich da.

Kontakt:

www.carmela-placa.com

info@carmela-placa.com



Was meine Kundinnen sagen



Wundervolle Sitzung - absolut empfehlenswert!

Bereits wenn man bei **Carmela in die Praxis tritt** wird man sehr herzlich empfangen. Zu Beginn der Sitzung gab es eine **Lesung meines Energiefeldes**, wobei man sagen kann, dass **alles zu 100% stimmt** - ohne dass ich ihr überhaupt etwas sagen musste. Carmela ist unglaublich herzlich, einfühlsam und professionell. Man fühlt sich vom ersten Moment an **wohl und bestens aufgehoben**.

Anesa

Tolle Gespräche, die mich wirklich weitergebracht haben!

All meine Themen wurden im **Gespräch genau getroffen** - es ging um Dinge, die mich schon länger beschäftigen. Dadurch konnte ich **einen besseren Einblick in die Problematik** erhalten. Carmela ist sehr sympathisch und klar, und ich habe mich verstanden sowie **abgeholt gefühlt**. Es waren **immer sehr angenehme Gespräche**. Ich fühlte mich mit meinem Anliegen ernst genommen.

Sandra