

10  
MINUTEN  
FÜR DICH  
*workbook*

Dein Ritualplaner für mehr  
**Selbstfürsorge & Energie**

# INHALT

## LET'S START

1. Wer bin ich
2. Ziel dieses Workbooks
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 **Transformations-Coach** unterstütze ich **Frauen wie dich** dabei, sich wieder mit ihrer **wahren Essenz** zu verbinden, **Blockaden zu lösen** und **neue Kraft** zu schöpfen. Mit Methoden wie **intuitivem Coaching**, **Energiefeld-Readings**, **Fussreflexzonen-Massagen** (vor Ort in der Praxis) und **innerer Auflösungsarbeit** begleite ich dich auf deinem Weg zu mehr **Selbstliebe**, **Klarheit** und **Energie**.

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](http://www.carmela-placa.com)

[info@carmela-placa.com](mailto: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
- Becken kreisen
- 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
- Affirmation laut aussprechen
- Kalt duschen
- Sanfte Dehnübungen
- Digitale Auszeit
- Der Stille lauschen
- Malen oder Zeichnen
- Bewusstes Eincrèmen
- Kopfmassage / Fussmassage
- Ganzkörper-Klopfmassage
- Warmes Fussbad
- Muskeln anspannen+loslassen
- Meditation / Visualisation
- Ohrläppchen massieren
- Tee bewusst geniessen

## Notizen:

---



DU HAST JEDERZEIT DIE  
MÖGLICHKEIT DEIN  
LEBEN ZU VERÄNDERN

TEIL 3

---

# WIE WEITER?





# Deine nächsten Schritte

1

---

Lass uns jetzt  
verbinden:

- **Frauen-Lounge  
Community**
- **Instagram**
- **Facebook**
- **Linkedin**

2

---

Willst du schnell  
mehr Klarheit?

Buche jetzt dein  
**Energiefeld-Reading**  
zum einmaligen Preis  
von **59 CHF\***

3

---

Bist du bereit tiefer  
zu gehen?

Buche jetzt dein  
**Kennenlern-Gespräch**  
und erfahre mehr  
über mein **1:1  
intensiv Online-  
Coaching Programm**

\*Das Angebot gilt nur einmalig pro Person und ist für 7 Tag nach Erhalt von diesem Workbook buchbar. Der Reading 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 dieses **Workbook** genommen hast. Ich wünsche dir von ganzem Herzen ein gutes Gelingen bei der **täglichen Umsetzung** und **viel Spass** dabei.

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

A circular portrait of Carmela Placa, a woman with dark, wavy hair, wearing a red blazer and a multi-strand necklace. She is smiling and looking slightly to the right. The portrait is set against a light orange circular background.

## Kontakt:

[www.carmela-placa.com](http://www.carmela-placa.com)

[info@carmela-placa.com](mailto: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 **Energiefeld-Reading 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