



# Veränderung beginnt nicht mit einem Ziel – sondern mit einem Moment.

Vielleicht hast du dir dieses PDF geöffnet, weil du etwas in deinem Leben verändern willst. Vielleicht willst du loslassen. Oder endlich ankommen. In dir.

Bevor du schreibst oder reflektierst, lade ich dich zu einem kleinen Ritual ein.

## ♥ Nimm dir 5 Minuten Zeit.

Finde einen ruhigen Ort. Halte kurz inne. Und dann starte mit einer Geste der Dankbarkeit – für dich selbst.

- ✧ Lege die Hand auf dein Herz.
- ✧ Atme einmal tief ein – und noch tiefer aus.
- ✧ Sprich (laut oder innerlich):

**„Danke, dass ich hier bin. Danke, dass ich bereit bin. Danke, dass ich mich selbst ernst nehme.“**

---

# Reflexionsfragen

## Was darf ich heute loslassen?

*(Was engt mich ein, was darf gehen?)*

---

---

---

## Was darf in mir wachsen?

*(Ein Gefühl, ein Bild, ein Wunsch ...)*

---

---

---

## Welcher nächste Schritt fühlt sich leicht an?

*(Klein genügt. Es geht ums Spüren, nicht ums Müssen.)*

---

---

---

## Mach daraus ein kleines tägliches Ritual.

Veränderung geschieht nicht in einem einzigen Moment – sondern in der liebevollen Wiederholung kleiner Schritte.

Wenn du dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit nimmst, um innezuhalten und diese Fragen zu beantworten, entsteht etwas Wertvolles:

**Klarheit. Verbindung. Vertrauen.**

So wird aus einem Gedanken ein Weg. Und aus einem Weg deine neue Wirklichkeit.

Du kannst dieselben Fragen täglich nutzen – oder sie intuitiv abwandeln.

Es gibt kein Richtig. Nur dein Gefühl zählt.

---

Zum Abschluss noch eine:

# Mini Hypnose

Schließe für einen Moment die Augen ...

Atme tief ein ... und langsam wieder aus.

Lass mit jedem Ausatmen ein wenig mehr los.

Gedanken dürfen kommen ... und gehen wie Wolken am Himmel.

Stell dir vor: Du gehst einen weichen Weg. Barfuß. Warm. Sicher.

Links und rechts wachsen Gedanken wie Gräser – du musst sie nicht pflücken.

Du gehst einfach weiter. Mit jedem Schritt wird es stiller. Sanfter. Weiter.

Vielleicht spürst du:

In dir ist ein Ort, der unberührt bleibt vom Lärm der Welt.

Ein innerer Raum, in dem du ganz sein darfst.

Atme genau dorthin.

Lass diesen Raum größer werden – weiter – heller. Bleib dort. Für einen Moment.

Und wenn du bereit bist, kehrst du zurück – mit dem Wissen:

Dieser Raum ist da. Immer.

---

Wenn sich das gut angefühlt hat – dann darf mehr daraus entstehen.

**Inside Journey** begleitet dich dabei. Mit kleinen Impulsen, die dich erinnern. Mit Fragen, die dich tiefer führen. Mit Momenten, die nur dir gehören.

**Scanne den QR-Code**, um kostenfreie WhatsApp-Impulse direkt auf dein Handy zu bekommen.

Alle zwei oder vier Wochen – sanft, ehrlich, klar.

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, dich selbst wieder öfter zu hören.

