

Checkliste: 12 Rituale für die dunkle Zeit

Diese druckbare Checkliste fasst die 12 sanften Rituale aus dem Artikel zusammen. Nimm sie dir mit oder klebe sie an den Kühlschrank als Erinnerung an deine Selbstfürsorge.

1. Lichtkerze anzünden: 5 Minuten Pause
2. Tasse Tee: Erst den Duft riechen
3. Kurz nach draußen: Frische Luft holen
4. Füße baden: Warmes Wasser spüren
5. 3 Dinge aufschreiben, die gut liefen
6. Hände reiben: Wärme bewusst machen
7. Lieblingssong hören: Augen schließen
8. Decke umschultern: Geborgenheit spüren
9. Eine warme Mahlzeit genießen
10. Spiegelblick: 'Ich bin okay' sagen
11. Stille 2 Minuten: Nur atmen
12. Abendroutine: Handy weglegen

Mehr Impulse: affirmationen24.de/