

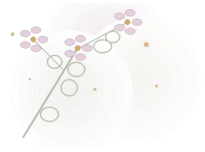
WORKBOOK

Fünf liebevolle Impulse für deinen Alltag

Ein sanfter Begleiter für mehr Ruhe, Klarheit und Verbindung mit dir selbst

Dieses Workbook gehört

www.let-your-soul-blossom.de · by Daniela Rummel



Willkommen in deinem Raum

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Workbook lädt dich dazu ein, für einen Moment aus dem Funktionieren auszusteigen und dir selbst wieder näherzukommen. Die fünf Impulse sind keine weitere Aufgabe auf deiner Liste. Sie sind kleine, freundliche Einladungen, im Alltag innezuhalten, wahrzunehmen und bewusst zu wählen.

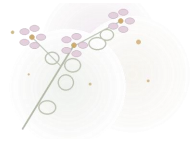
Du kannst die Seiten nacheinander bearbeiten oder genau dort beginnen, wo du dich heute angesprochen fühlst. Es gibt kein richtiges Tempo und keine perfekten Antworten. Schreibe, zeichne, markiere oder lasse eine Frage zunächst einfach in dir nachklingen.

Nimm dir, was dir guttut. Lass weg, was gerade nicht passt. Dein Erleben darf sich verändern - von Tag zu Tag und von Moment zu Moment.

Bevor du beginnst

Atme dreimal ruhig ein und aus. Spüre den Kontakt zum Boden. Frage dich dann: Was brauche ich heute wirklich?

Meine Intention für dieses Workbook



IMPULS 1

Ankommen im Augenblick

Du musst nicht erst alles erledigen, um bei dir anzukommen.

Im Alltag wandert unsere Aufmerksamkeit schnell zu dem, was noch fehlt, was als Nächstes kommt oder was wir anders hätten machen sollen. Dieser Impuls führt dich zurück zu dem einzigen Moment, den du wirklich gestalten kannst: jetzt.

Deine kleine Übung

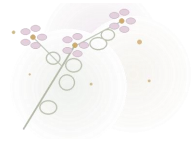
Unterbrich für zwei Minuten alles, was du gerade tust. Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch. Nenne leise fünf Dinge, die du siehst, vier Dinge, die du spürst und drei Geräusche, die du hörst. Atme anschließend bewusst aus.

Deine Reflexion

Was nehme ich wahr, wenn ich für einen Moment nichts verändern muss?

Woran erkenne ich, dass ich innerlich unruhig werde?

Welcher kleine Anker kann mich heute zurück in den Augenblick holen?



IMPULS 2

Dir selbst liebevoll begegnen

Sprich innerlich mit dir, wie du mit einem Herzensmenschen sprechen würdest.

Wir sind häufig strenger mit uns selbst als mit anderen. Selbstmitgefühl bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dich auch in schwierigen Momenten mit Würde, Geduld und Freundlichkeit zu begleiten.

Deine kleine Übung

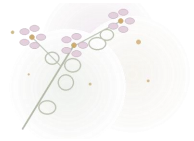
Denke an eine Situation, in der du dich zuletzt kritisiert hast. Schreibe den strengsten inneren Satz auf. Formuliere ihn anschließend so um, dass er ehrlich bleibt und zugleich freundlich, stärkend und menschlich klingt.

Deine Reflexion

Welche Worte tun mir gut, wenn ich mich unsicher fühle?

Wo verlange ich von mir mehr, als ich von einem geliebten Menschen erwarten würde?

Welchen liebevollen Satz möchte ich heute mitnehmen?



IMPULS 3

Deine Bedürfnisse wahrnehmen

Ein Bedürfnis ist kein Luxus, sondern eine wichtige innere Information.

Hinter Anspannung, Gereiztheit oder Rückzug liegt oft ein unerfülltes Bedürfnis. Wenn du lernst, es wahrzunehmen, entsteht Wahlfreiheit. Du musst nicht jedes Bedürfnis sofort erfüllen - doch du darfst es ernst nehmen.

Deine kleine Übung

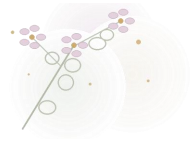
Vervollständige spontan: Mein Körper braucht ... Mein Herz wünscht sich ... Mein Kopf sehnt sich nach ... Wähle danach ein Bedürfnis aus und finde einen kleinen, realistischen Schritt, der heute möglich ist.

Deine Reflexion

Welches Bedürfnis überhöre ich im Alltag besonders leicht?

Was hindert mich daran, es auszusprechen oder ernst zu nehmen?

Was wäre heute eine kleine, stimmige Form der Fürsorge?



IMPULS 4

Liebevolle Grenzen setzen

Ein klares Nein kann ein ehrliches Ja zu dir selbst sein.

Grenzen schützen deine Zeit, deine Kraft und deine innere Stimmigkeit. Sie müssen nicht hart sein. Eine liebevolle Grenze ist klar, respektvoll und ohne lange Rechtfertigung. Sie hilft dir, in Beziehung zu bleiben, ohne dich selbst zu verlassen.

Deine kleine Übung

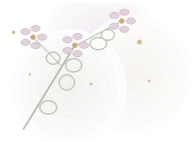
Wähle eine Situation, in der du häufig automatisch Ja sagst. Probiere einen ruhigen Satz: Danke, dass du an mich denkst. Ich prüfe kurz, ob es für mich passt. Oder: Heute kann ich das nicht übernehmen. Sprich ihn einmal laut aus.

Deine Reflexion

Wo spüre ich ein Nein im Körper, obwohl ich Ja sage?

Welche Sorge taucht auf, wenn ich an eine Grenze denke?

Welche Grenze würde mir in dieser Woche mehr Ruhe schenken?



IMPULS 5

Das Gute bewusst sammeln

Auch kleine Lichtblicke dürfen in dir Wurzeln schlagen.

Unser Blick bleibt leicht an Belastendem hängen. Bewusst wahrgenommene schöne Momente lösen Schwierigkeiten nicht auf, aber sie erweitern das innere Bild. Dankbarkeit darf dabei leise und echt sein - ohne Druck, etwas positiv sehen zu müssen.

Deine kleine Übung

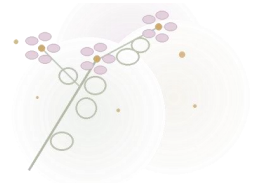
Sammle heute drei kleine Lichtblicke: einen Moment, eine Begegnung und etwas, das du mit deinen Sinnen genießen konntest. Bleibe bei jedem Lichtblick für einige Atemzüge und spüre, wo er im Körper ankommt.

Deine Reflexion

Was hat mich heute für einen Moment weich oder ruhig werden lassen?

Welche alltägliche Kleinigkeit möchte ich wieder bewusster wahrnehmen?

Was möchte ich aus dieser Woche innerlich bewahren?



Was du mitnehmen darfst

Vielleicht hast du beim Schreiben etwas Neues entdeckt. Vielleicht wurde etwas bestätigt, das du längst in dir wusstest. Und vielleicht braucht manches noch Zeit. All das darf sein.

Es geht nicht darum, alle Impulse perfekt umzusetzen. Veränderung beginnt oft in einem einzigen bewussten Moment: wenn du innehältst, dich wahrnimmst und dir selbst eine freundliche Antwort gibst.

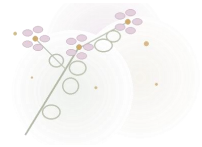
Ein liebevoller Abschluss

Das habe ich über mich erfahren

Diesen einen Impuls möchte ich in meinen Alltag mitnehmen

Danke, dass du dir diese Zeit geschenkt hast.

www.let-your-soul-blossom.de · by Daniela Rummel



Wichtiger rechtlicher Hinweis

Dieses Workbook und die darin enthaltenen Impulse, Übungen und Reflexionsfragen dienen ausschließlich der allgemeinen Information, persönlichen Entwicklung und Selbstreflexion. Sie stellen keine medizinische, psychotherapeutische, psychiatrische oder sonstige heilkundliche Beratung, Diagnose oder Behandlung dar und können eine solche nicht ersetzen.

Daniela Rummel ist im Rahmen dieses Workbooks nicht als Ärztin oder Psychotherapeutin tätig. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilungs- oder Erfolgsversprechen abgegeben. Aus den Inhalten lassen sich keine individuellen Empfehlungen für gesundheitliche oder psychische Beschwerden ableiten.

Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden, Erkrankungen oder dem Verdacht darauf wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt, eine Psychotherapeutin, einen Psychotherapeuten oder eine andere entsprechend qualifizierte Fachperson. Beginne, verändere oder beende keine laufende Behandlung und keine verordneten Medikamente aufgrund dieses Workbooks. In akuten Notfällen oder bei unmittelbarer Gefahr wähle bitte den Notruf 112.

Die Anwendung der Impulse erfolgt eigenverantwortlich. Wenn eine Übung Unwohlsein, starke Belastung oder Überforderung auslöst, unterbrich sie und hole dir bei Bedarf fachliche Unterstützung.

www.let-your-soul-blossom.de · by Daniela Rummel