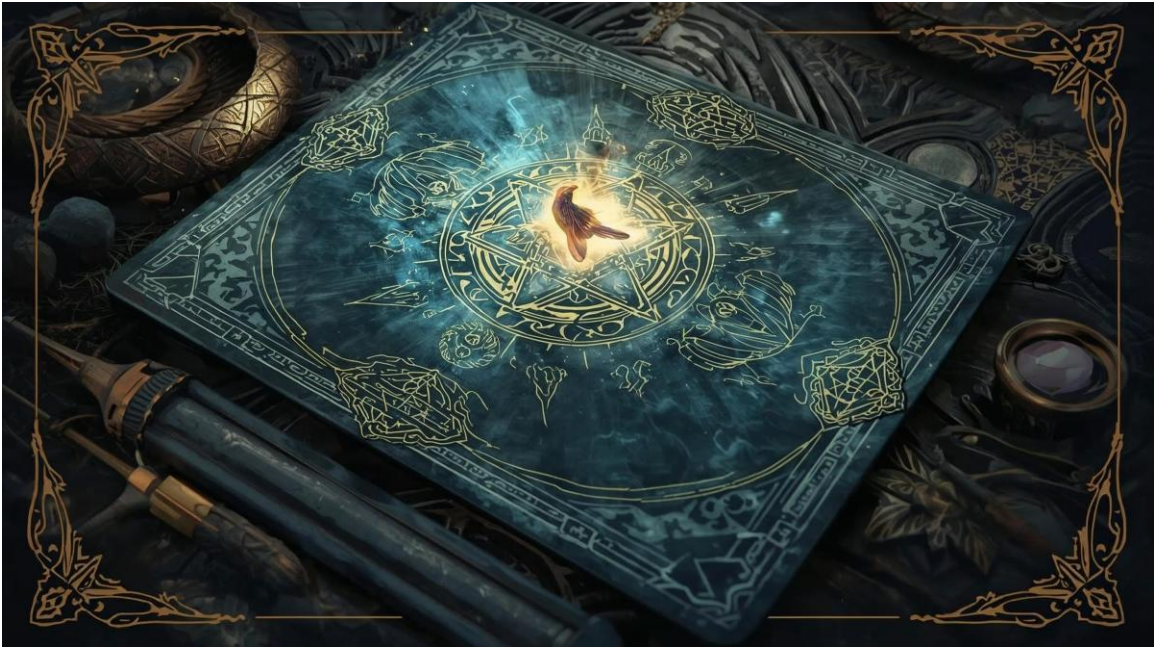


Ritualkarte – Der bewusste Stopp



Halte inne und atme drei Mal ruhig ein und aus.

Lege eine Hand auf dein Herz.

Sprich innerlich oder laut:

„Ich erkenne, warum ich das tue. Es ist okay.“

Frage dich:

Was wäre heute ein kleiner, liebevoller Schritt für mich?

Hinweis: Du musst nichts erzwingen. Ein Innehalten reicht.