

MEIN BALANCE-JOURNAL

Meine Mitte finden und halten.

1. Mein Täglicher Check-In: Woche 2 - Meine Balance

Versuche dir jeden Morgen oder Abend 2 Minuten Zeit für dich zu nehmen.

TAG	DATUM	MEIN HERZRAUM	Wie fühle ich mich heute?
Montag	11. Mai		
			
			
			
			
			
			

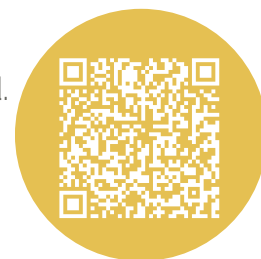
In der Balance (Fokus und Ruhe halten sich die Waage) | **Etwas ‚kopflastig‘** (Ich brauche Erdung und festen Boden)
Flexibel wie eine Welle (Ich passe mich dem Rhythmus an) | **Scharf fokussiert** (Mein Blick ist klar auf mein Ziel gerichtet)

2. Dein Wochen-Fokus & Mini-Challenge

Die Goldlicht-Challenge Aktiviere dein Leuchten beim Warten od. in einem stressigen Moment. Atme Goldlicht in deinen Herzraum.

Notiz:

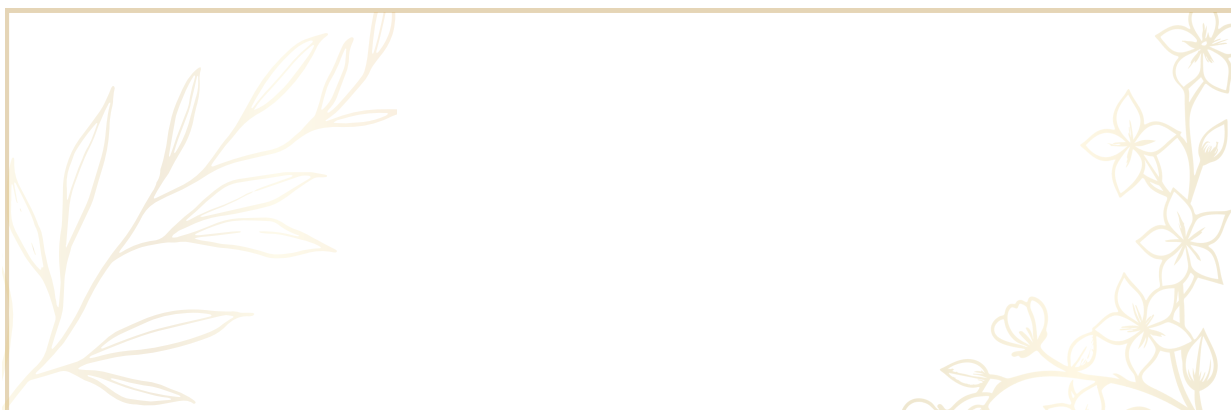
.....



Deine Gleichgewicht & Goldlicht Playlist auf Spotify

3. Freiraum für Gedanken & Skizzen

In welchem Moment habe ich heute meine Mitte gespürt, obwohl es im Außen wackelig war?



✦✦✦ Ich öffne mich für das Licht und strahle von innen heraus. ✦✦✦

IN DER FÜLLE VERWEILEN

– 3 Wege, dein inneres Leuchten zu halten

Dieser Guide schenkt dir kleine, kraftvolle Impulse für deinen Alltag, um dich mit deinem inneren 'Goldlicht-Anker' zu verbinden – damit du im Außen flexibel mitschwingen kannst, während du im Inneren vollkommen ruhig und stabil bleibst.

Die Barfuß-Insel (Frisches Gras spüren)

Suche dir ein kleines Stück Wiese. Zieh deine Schuhe aus und spüre die kühle, lebendige Energie des frischen Maigrases zwischen deinen Zehen. Es ist kein „Festkrallen“ wie im April, sondern ein sanftes Getragenwerden. Stell dir vor, wie die grüne Kraft des Bodens und das goldene Licht von oben in deinem Herzen verschmelzen.



Die Blumen-Meditation (Drishti der Natur)

Such dir eine Blume, die gerade blüht. Betrachte sie für ein paar Minuten ganz genau. Beobachte die Zartheit ihrer Blätter und gleichzeitig ihre Kraft, sich dem Licht entgegenzustrecken. Wenn deine Gedanken wandern, komm zurück zur Blüte. Das ist dein Fokuspunkt (Drishti) – Balance durch reine Beobachtung.



Goldlicht-Atmen

Stell dir beim Stehen oder Sitzen vor, du bist von einer Aura aus warmem Goldlicht umgeben. Mit der Einatmung ziehst du dieses Licht in deinen Herzraum und weitest es in deine gesamte Mitte und die Wirbelsäule entlang aus. Mit der Ausatmung lässt du es weich nach außen strahlen. Du bist stabil im Inneren (Goldlicht-Achse) und ganz weit und weich im Außen.



✦ ✦ ✦ Ich öffne mich für das Licht und strahle von innen heraus. ✦ ✦ ✦