

7 Seelenfragmente

Kleine Impulse für deinen Tag



Patti Vitale

*Jeder Tag hält kleine Momente bereit,
die deine Seele nähren.*

*Diese 7 Mini Impulse helfen Dir,
Klarheit, Ruhe und Inspiration zu finden –
einfach, poetisch und unmittelbar
erlebbar.*

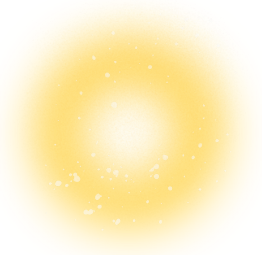
1. Das Licht in Dir



Schliesse die Augen und spüre den Raum um Dich.

*Stelle dir vor, wie ein winziger Lichtpunkt
in deinem Herzen pulsiert.*

*Notiere ein Wort, das gerade auftaucht -
dies ist dein Impuls für heute*



2. Der Atem der Stille



Atme 5 bewusste Atemzüge ein und aus.

*Mit jedem Ausatmen stell dir vor, dass Du
alte Energie loslässt*

*Optional: Zeichne ein kleines Symbol
für deine Energie.*

3. Das unsichtbare Lächeln



*Schau einen Gegenstand in deinen Raum an,
als würdest Du ihn zum ersten Mal sehen.*

*Fühle, was er dir "sagen" würde –
"Atme, ich bin bei dir"*



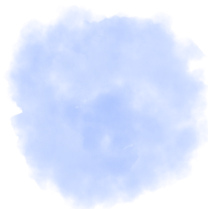
4. Der Klang des Moments



Höre bewusst auf ein Geräusch um dich herum.

*Beschreibe den Klang in einem Wort oder
kurzem Satz.*

Lass ihn dein Mini-Ritual begleiten.



5. Die Farbe deiner Energie



Wähle spontan eine Farbe in deiner Umgebung.

Schließe die Augen – stelle dir vor, wie diese Farbe deine Energie erfüllt.

Optional: Male einen kleinen Farbklecks auf ein Blatt.



6. Dein heutiges Symbol



Zeichne ein kleines Symbol – einen Kreis, Stern oder eine Linie. Dieses Symbol steht für deine Energie heute

Spüre dabei, welche Form oder Bewegung sich für dich richtig anfühlt.

7. Abschied und Öffnung



Schreibe eine Sache auf, die du heute loslassen möchtest.

Falte das Papier und stelle dir vor, wie Raum für Neues entsteht.

Atme tief ein und spüre, wie sich Leichtigkeit und Öffnung in dir ausbreiten.