

# Wochen-Checkliste für sanfte Energie

„Ein liebevoller Begleiter für mehr Lebendigkeit – ganz ohne Druck“

Diese Checkliste ist kein „Muss“ und keine To-Do-Liste, die Sie abarbeiten müssen. Sehen Sie sie stattdessen als eine Einladung, jeden Tag eine kleine Insel der Kraft zu betreten. Es geht nicht um die Menge, sondern um die Achtsamkeit, mit der Sie sich selbst begegnen.

---



## Mein täglicher Anker (Die Basis)

*Nehmen Sie sich jeden Tag nur 5 Minuten Zeit für diese drei Grundpfeiler:*

1. **Morgendliche Gelenk-Liebe:** Bevor ich aufstehe, habe ich meine Zehen und Handgelenke sanft gekreist. [ ]
2. **Licht-Moment:** Ich habe mindestens 10 Minuten Tageslicht an meine Augen und auf meine Haut gelassen. [ ]
3. **Der bewusste Seufzer:** Ich habe heute dreimal ganz bewusst länger ausgeatmet als eingeatmet. [ ]

---



## Mein Wochen-Fokus

*Wählen Sie jede Woche einen der 6 Wege aus dem Video aus, dem Sie besondere Aufmerksamkeit schenken möchten. Welcher ist es diese Woche?*

**Diese Woche im Fokus:** \_\_\_\_\_

- **Montag:** Wie fühlt sich mein Körper heute an? (Kurze Bestandsaufnahme ohne Urteil) [ ]
- **Dienstag:** Eine kleine Sinnes-Insel: Was habe ich heute Schönes gehört oder gerochen? [ ]
- **Mittwoch:** Die Würde der Pause: Ich habe heute eine Pause gemacht, bevor ich erschöpft war. [ ]
- **Donnerstag:** Natur-Verbindung: Habe ich heute einen Baum, eine Pflanze oder die frische Luft gespürt? [ ]
- **Freitag:** Geistige Nahrung: Welcher Gedanke oder welches Bild hat mein Herz heute gewärmt? [ ]
- **Samstag:** Mikro-Bewegung im Alltag: Sanftes Recken beim Teekochen oder Telefonieren. [ ]
- **Sonntag:** Rückblick in Dankbarkeit: Was war mein schönster „sanfter“ Moment der Woche? [ ]

---



## Meine Reflexion für zwischendurch

*Halten Sie kurz inne und notieren Sie sich, was Sie spüren:*

- **Wo habe ich heute Stress losgelassen?**  

---

---
- **Wann hat sich mein „innerer Garten“ heute besonders lebendig angefühlt?**  

---

---

### **Ein kleiner Kraftspruch für Ihre Woche:**

„Ich darf langsam sein. Ich darf ruhen. Meine Energie wächst in der Stille und in der Sanftheit, die ich mir selbst schenke.“

---

### **Tipps für die Nutzung:**

- **Hängen Sie die Liste sichtbar auf:** Vielleicht an den Kühlschrank oder neben den Badezimmerspiegel.
- **Kein schlechtes Gewissen:** Wenn Sie einen Tag auslassen, ist das völlig in Ordnung. Der Weg der Würde kennt kein Scheitern, nur neues Beginnen.
- **Teilen Sie Ihre Erfolge:** Wenn Sie merken, dass Ihnen ein Weg besonders guttut, schreiben Sie es uns gerne in die YouTube-Kommentare unter dem Video.

**Herzlichst, Ihr Team von WürdeZeit**