



Monats-Ritual



für den Monat _____

Nimm dir einen Moment Zeit und halte inne. Spüre deinen Atem wie er kommt und geht. Schön, dass du dir die Zeit nimmst, dich und deinen vergangenen Monat wahrzunehmen, wertzuschätzen und anzuerkennen. Es ist völlig ok nur wenig oder ganz viel aufzuschreiben. Alles was dir einfällt ist wichtig. Du darfst dir vertrauen.

Schöne Momente / dafür bin ich dankbar:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Das war herausfordernd / das habe ich gut gemacht / gelernt / erkannt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das beschäftigt mich (und ich übergebe es dem Lebensfluss):



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das ist mir für den nächsten Monat wichtig,
darauf möchte ich meinen Fokus setzen:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

