



5 Mini-Rituale  
FÜR SOFORT  
SPÜRBBARE  
Entspannung im Alltag



SELFCARE





Hi! Ich bin Melanie

## LIFE GUIDANCE



Spirituelle Rebellin



Psychologische Beraterin



Energie Hüterin



schön, dass Du diese Zeilen liest!

Viele von uns hasten durch den Alltag und nehmen sich nur wenig Zeit für sich selbst. Das spüren wir vor allem dann, wenn wir in Situationen geraten, die uns stressen.

Meine 5 Mini-Rituale dauern nur wenige Minuten, können Deine Lebensqualität aber erheblich steigern.

Regelmäßig praktiziert führen sie zu

- mehr innerer Ruhe und Gelassenheit,
- besserem Schlaf,
- einem guten Start in den Tag und
- einer stärkeren Verbindung mit Dir selbst,

Da es zu Beginn manchmal schwerfällt, etwas Neues in den Alltag zu integrieren, habe ich mir einfache und wohltuende Rituale für Dich ausgedacht.

Ich wünsche Dir entspannte Momente & eine gute Zeit mit Dir!

Love & Peace...





Inspiration für den Moment,  
den wir alle kennen....



Bevor Du Dir die Mini-Rituale näher ansiehst, möchte ich eine Inspiration mit Dir teilen. Es geht um:

## Aufkommende Gedanken...

Vor einigen Jahren war ich davon überzeugt, nicht meditieren zu können. Immer, wenn ich gewollt zur Ruhe kommen wollte, fielen meine Gedanken über mich her.

Diese Technik hielt mich davon ab, in einen Strudel von Sorgen und Überlegungen zu geraten und hilft mir noch heute.

Damals hat es mir sehr geholfen, mir meinen Verstand wie ein blaues Himmelszelt vorzustellen.

Aufkommende Gedanken stelle ich mir als weiße Wolken vor dem blauen Himmel vor. Jedes Mal, wenn sie aufkommen, konzentriere ich mich nur noch darauf, sie wieder ziehen zu lassen. Ich folge meiner Visualisierung nicht meinen Gedanken.

Wie alles, was man neu ins Leben integrieren möchte, ist auch hier die (tägliche) Praxis ausschlaggebend für das Ergebnis.

Wir muten unserem Geist viel zu und wir verdienen eine Auszeit.

Ich versichere Dir es lohnt sich :)



Find your own way. It's the right one.



# Inhalt

1

## **BREATHE TO PEACE**

Atemübung für sofortige Beruhigung. Eine kurze Praxis, die Großes bewirken kann und jederzeit verfügbar ist.

2

## **BEFORE DREAMING**

5 Minuten-Übung vorm Schlafen gehen, um zur Ruhe zu finden und für besseren Schlaf.

3

## **GOOD MORNING SELF**

3 Minuten-Übung nach dem Aufwachen zum Ankommen im neuen Tag.

4

## **CLEAN YOUR SOUL**

Bewusstes Duschen oder Baden reinigt Körper und Seele. Perfekt, um in die tägliche Routine zu integrieren.

5

## **NATURE TRIP**

Ein Spaziergang mit Dir - ohne Ablenkung und für eine Zeit in Ruhe und Reflexion.

*Not all who wanders are lost...*

# 1 Breathe to peace

## IN FRIEDEN ATMEN

Atmen hält uns nicht "nur" lebendig. Du kannst das Wunder des Lebens auch dafür nutzen, um

- Dich bewusst zu beruhigen, wenn Du es gerade brauchst,
- egal wann und wo zur Ruhe zu kommen und
- Dir damit einen persönlichen Rückzugsort zu erschaffen.

### WIE & WANN?

Diese Atemübung ist immer und überall möglich. Je öfter Du sie im Alltag praktizierst, desto mehr wird Dir die Übung bringen, wenn Du mal in eine stressige Situation geraten solltest.

### ALS TÄGLICHE PRAXIS

- Immer, wenn Du 1-2 Minuten für Dich hast,
- z.B. jedes Mal, bevor Du aus dem Auto steigst oder wenn Du auf die S-Bahn wartest.

### IN STRESSIGEN SITUATIONEN

- Wenn Du merkst, dass Du gestresst bist, verlasse kurz die Situation. Egal ob im Büro, Zuhause oder unterwegs - zur Toilette gehen kannst Du immer.
  - Schließe die Augen und atme bewusst, wie Du es vorher geübt hast. Du wirst spüren, wie Dein Puls wieder langsamer wird und Du Dich insgesamt beruhigst und entspannst.



# 1 Breathe to peace

## IN FRIEDEN ATMEN

### RITUAL

Plane für das erste Mal bitte ca. 5 Minuten ein und begib Dich an einen ruhigen Platz.

Setze Dich bequem hin und schließe Deine Augen:

- Komm erst mal an und entspanne Dich.
- Schenke eventuell aufkommenden Gedanken nicht allzu viel Aufmerksamkeit und versuche sie nicht zu bewerten.
- Konzentriere Dich auf Deinen Atem und folge ihm.
- Beobachte, wie sich Deine Lungen mit frischer Luft füllen und der Bauch sich weitet.
- Spüre wie die verbrauchte Luft wieder ausströmt und Dein Bauch und Dein Brustkorb sich wieder senken.
- **ATME BEWUSST IN DEINEM RHYTHMUS.**
- Versuche, mindestens 10 Atemzügen bewusst zu folgen. Hebe gerne beim letzten Atemzug Deine Hände nach oben.
- Manchen Menschen hilft es, dem Atem eine Farbe zu geben und sich vorzustellen, wie sich diese beim Atmen ausbreitet und zurückzieht.



... breathe out...

# 2 Before Dreaming

## VORM SCHLAFEN

Oftmals gehen wir abends ins Bett und haben den Kopf noch voller Gedanken und nicht selten den Handybildschirm bis zum Licht ausmachen vor den Augen. Dieses Ritual kann Dir dabei helfen,

- im Hier und Jetzt sowie in Deinem Bett anzukommen und
- Dich am Ende des Tages noch einmal bewusst zu spüren.

### WIE & WANN?

Dieses Ritual sorgt dafür, dass wir uns am Ende des Tages etwas Zeit für uns nehmen.

Die Entspannung und der Kontakt zu Dir selbst werden Dir dabei helfen, besser einzuschlafen und am Morgen erholt aufzuwachen.

### ALS TÄGLICHE PRAXIS

- Jeden Abend vor dem Schlafen gehen.
- Auch gut geeignet, wenn Dich Sorgen wach halten oder Du mitten in der Nacht aufwachst.
- EXTRATIPP: Falls Du zu Beginn nicht gut abschalten kannst, stell Dir ein Bett vor, das für Dich absolut gemütlich ist. Das kann ein Campingbus, eine Hängematte, ein Kingsize-Bett oder ein Einzel-Schlafabteil in einem Zug sein.  
Male Dir den Ort aus, wenn Du nicht schlafen kannst und erschaffe Deinen persönlichen Rückzugsort.



# 2 Before Dreaming

## VORM SCHLAFEN

### RITUAL

Plane bitte ab jetzt jeden Abend mind. 5 Minuten, wenn es Dir gefällt, auch gerne bis zum Einschlafen.

Stelle den Wecker, lösche das Licht und gehe zu Bett:

- Kuschel Dich ein und lege Dich bequem hin.
- Spüre Dein Bett unter Dir. Lass Dich wirklich fallen. Entspanne jeden Muskel und sinke tief ein.
- Folge wieder bewusst Deinem Atem wie im ersten Ritual.
- Lege eine Hand auf Dein Herz und eine Hand auf Deinen Bauch. Fühle, wie Dein Brustkorb sich weitet und wieder senkt.
- Falls Gedanken aufkommen sollten, lasse sie ziehen. Erinnere Dich an Dein inneres Himmelszelt und beobachte, wie die Gedanken als Wolken aufkommen und weiterziehen. Bewerte und folge Deinen Gedanken nicht, beobachte nur, wie sie sich wieder auflösen.
- Spüre die Wärme Deiner Hände auf Deinem Körper & lass den Tag los...





# 3 Good Morning self!

## GUTEN MORGEN ICH!

Der Wecker klingelt und entweder wir springen auf oder nutzen die Snooze-Taste bis wir fast zu spät dran sind. Dabei ist der Start essenziell für die Qualität unseres Tages. Begrüße Dich morgens selbst, damit

- Du die Zeit hast, bewusst im neuen Tag anzukommen und
- Du Dir etwas Kleines vornehmen kannst, dass Du heute für Dich tust.

### WIE & WANN?

Diese Zeit am Morgen schenkt Dir die Möglichkeit, bewusst und in Ruhe in Deinen Tag zu starten. Anstatt loszurennen, gestaltest Du Dein Aufwachen aktiv. Und wenn Du eh schon zu spät bist, machen die 3 Minuten zeitlich auch nichts mehr aus ;)

### ALS TÄGLICHE PRAXIS

- Jeden Morgen nach dem Aufwachen.
- Auch gut geeignet nach einem Mittagsschlaf oder einem Nickerchen.
- EXTRATIPP: Wenn Du einen vollgepackten Tag vor Dir hast, dann mach Dir selbst eine Freude. Das kann eine Kugel Eis sein oder Du nimmst Dir einfach einen Moment für Dich, wenn Du Vögelchen zwitschern hörst oder den Sonnenuntergang beobachtest. Dazu würde ich Dir übrigens immer raten :)



# 3 Good Morning self!

## GUTEN MORGEN ICH!

### RITUAL

Plane bitte ab jetzt jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen mind. 3 Minuten ein.

Springe nicht aus dem Bett, sondern bleib entweder liegen, setz Dich auf oder stell Dich gerne auch hin. Aber stürze nicht gleich los, sondern nimm Dir einen Moment:

- Du kannst die Augen geschlossen halten oder öffnen. Falls sie offen sind und Du die Möglichkeit hast, dann schau nach draußen.
- Nimm wahr, wie der neue Tag erwacht oder falls Du länger schläfst, wie lebendig die Welt um Dich ist.
- Folge für 10 Atemzüge Deinem Atem wie im ersten Ritual.
- Mach Dir bewusst, dass jeder Tag ein neuer Anfang ist und Du heute erneut die Möglichkeit hast, neu zu beginnen, wenn Dir danach ist.
- Lege beide Hände übereinander auf Deine Brust und atme mehrere Male tief ein und aus. Spüre Dich selbst für diesen Augenblick.
- Erlaube Dir erst danach sanft gedanklich in den Tag zu starten. Gehe dabei aber nur 2-3 Schritte durch, z.B. erst Kaffee, dann duschen, danach Frühstück.



*... great day!*

# 4 Clean your Soul!

## KÖRPER & SEELE

Wasser reinigt nicht nur unseren Körper, sondern kann uns auch dabei helfen seelischen Ballast wegzuspülen. Nutze die heilende Kraft des Wassers:

- Reinige, während Du duschst oder badest auch Deine Seele und
- fühle Dich nach jedem Duschen oder Baden erfrischt und energetisiert.

### WIE & WANN?

Wasser wirkt beruhigend und heilsam auf uns. Aber allzu oft haben wir beim Duschen den Kopf voll und folgen einem automatisierten Ablauf. Wenn wir aber bewusst das Wasser spüren, können wir mehr als nur unseren Körper reinigen.

### ALS TÄGLICHE PRAXIS

- Bei jedem Duschen oder Baden möglich.
- Auch gut geeignet für ein Bad nach einem stressigen Tag.
- Es gibt keinerlei Voraussetzungen für dieses Ritual, also keine Kerzen, Musik oder ein perfekt geputztes Bad. Es ist immer und überall möglich.
- Wenn Du magst, kannst Du aber natürlich all das nutzen. Sinnvoll ist z.B. auch eine Körperbürste und/oder eine Noppenbürste für eine Körpermassage vor oder während dem Duschen.



# 4 Clean your Soul!

## KÖRPER & SEELE

### RITUAL

jedes Mal, wenn Du duschen oder baden gehst, kannst Du dieses Ritual für Dich nutzen. Es ist individuell anpassbar, je nachdem wie viel Zeit Du hast. Du brauchst dafür nichts.

- Lege Dich ins warme Wasser oder stelle Dich unter die Dusche.
- Schließe die Augen und folge 2-3 Atemzügen bewusst Deinem Atem.
- Spüre die frische Berührung des Wassers auf Deiner Haut.
- Reinige Deinen Körper achtsam und gehe sanft mit Dir um.
- Stell Dir vor, wie das Wasser beim Duschen von oben all Deine Gedanken und Sorgen durch Deinen Körper spült. Bis sie durch Deine Füße Dein System verlassen.
- Beim Baden stelle Dir vor, wie das Wasser alle Gedanken filtert und mit sich trägt.
- Atme noch einmal bewusst, bevor Du das Wasser abstellst oder das Bad verlässt.



Wir Menschen sind mit der Natur verbunden. Deshalb können wir dort so gut unsere Energie-Speicher auftanken. Alleine bewusst und ohne Ablenkung spazieren gehen,

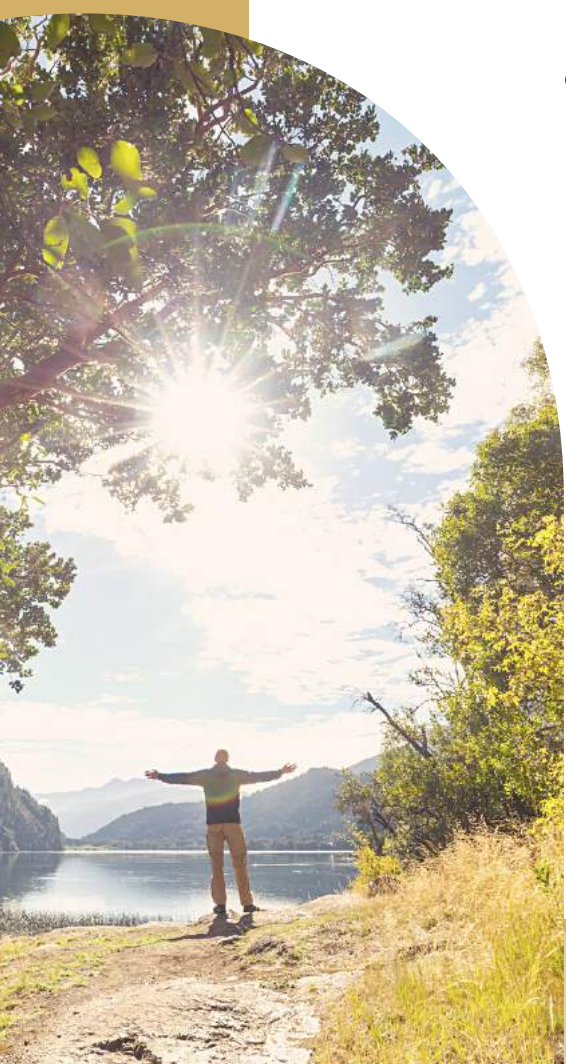
- bringt Dich zurück zu Dir und Deine Gedanken zur Ruhe
- und bietet Dir eine Möglichkeit, jederzeit eine Auszeit zu genießen.

### WIE & WANN?

Es ist vollkommen egal, ob Du im Wald, am See, im Feld, am Strand oder auf einem Berg spazieren gehst. Je weiter Du allerdings von großen Städten entfernt bist, desto weniger Nebengeräusche wie Autobahn oder Flugzeuge gibt es.

### ALS WÖCHENTLICHE PRAXIS

- Immer, wenn Du mindestens 10 Minuten Zeit für Dich hast und Natur in der Nähe ist,
- z.B. der Wald, wenn Du zur Arbeit fährst oder der Feldrand gegenüber vom Supermarkt.
- Falls Du am Wochenende oder im Urlaub mehr Zeit zur Verfügung hast, packe Dir gutes Essen und Getränke ein, schnapp Dir eine Decke und mache eine Picknick im Grünen. Das ist unglaublich entspannend und garantiert eine gute Zeit!
- Wenn Du abends nur 15 Minuten spazieren gehst, wirst Du wahrscheinlich besser schlafen.



## RITUAL

Ab 10 Minuten macht ein kleiner Spaziergang Sinn, länger ist natürlich besser. Such Dir ruhiges ein Naturgebiet, das Dir gefällt oder das Du neu erkunden kannst.

Bitte stell Dein Handy auf lautlos und höre keine Musik. Falls es Dir im Wald alleine zu unheimlich ist, dann gehe an einen Feldrand:

- Laufe gleichmäßig und entspannt los.
- Nehme Dein Umfeld bewusst wahr: Wie riecht es? Welche Farben siehst Du? Was hörst Du?
- Falls ungeliebte Gedanken aufkommen, konzentriere Dich auf den Weg und Deine Umgebung.
- Fülle Deine Lungen bewusst mit der frischen Luft und lass die verbrauchte Luft wieder ausströmen.
- LAUFE BEWUSST IN DEINEM RHYTHMUS.
- Fühle, wie gut die Bewegung Deinem Körper tut.
- Wenn Du möchtest, kannst Du Dich an einen Baum setzen und hier eine Weile bleiben, die Erde unter Deinen nackten Füßen spüren oder bis zum Knöchel in einem Bach waten.





Achte gut auf Dich.

DU BIST DER WICHTIGSTE  
MENSCH IN DEINEM LEBEN.



## Links

**HOMEPAGE**

**ÜBER**

**ARBEITE MIT MIR**

[Welcome!](#)

[Meine Geschichte](#)

[1:1 Begleitung](#)

[melaniegremm.de](https://melaniegremm.de)

