



Lynrasil Mini-Guide

Lichtblicke:

Mut & Loslassen 🌸 ✨

1. Mut, Altes loszulassen 🌿

Jeder Wandel beginnt mit dem Loslassen alter Dinge. Übung: Schreibe abends auf, was gehen darf, und stelle dir vor, wie es sanft verschwindet.

2. Vom Außen ins Innere 🤏

Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst nach innen und löse dich von äußeren Einflüssen. Höre auf deine innere Stimme. Übung: Nimm dir 5 Minuten für eine stille Meditation oder eine bewusste Atemübung – nur für dich.

3. Sei im Hier und Jetzt 🌸

Deine schöpferische Kraft liegt im gegenwärtigen Moment. Übung: Notiere drei kleine Dinge, die dir heute Freude bereitet haben, und spüre bewusst, wie diese Momente deine Energie und Manifestationskraft stärken.

4. Dein Licht leuchten lassen ✨

Du musst niemanden überzeugen – nur dich selbst. Habe den Mut, so zu leben, wie du bist. Übung: Überlege heute, welche Eigenschaften oder Talente du bewusst leben willst. Tue es ohne Rechtfertigung und spüre deine Kraft, ganz du selbst zu sein.

5. Deinen Weg bereiten – andere begleiten ✨

Deine Erfahrungen können anderen Orientierung geben. Übung: Teile einen kleinen Impuls oder eine Erkenntnis mit jemandem, der davon profitieren könnte.

6. Wissen festhalten 📖

Dein Wissen ist wertvoll und darf bewahrt werden. Übung: Führe ein kleines Notizbuch oder Dokument, in dem du täglich eine Erkenntnis oder Inspiration festhältst.