



## Lynrasil Mini-Guide Lichtblicke:

### Vertrauen & Hingabe 🐉 ✨

#### 1. Sich dem Fluss öffnen 🌿

Vertrauen beginnt damit, loszulassen und sich dem Lebensfluss anzuvertrauen. Übung: Schreibe auf, welche Situationen du heute ohne Kontrolle annehmen kannst, und atme dabei bewusst tief ein und aus.

#### 2. Innere Ruhe finden 🐾

Deine Kraft liegt im bewussten Verweilen im Moment, frei von Druck. Übung: Setze dich 5 Minuten still hin, spüre deinen Herzschlag und beobachte deine Gedanken, ohne sie zu bewerten.

#### 3. Herzensentscheidungen 🌸

Höre auf dein Inneres, statt nur auf äußere Erwartungen zu reagieren. Übung: Notiere eine kleine Entscheidung, die du heute bewusst aus dem Herzen treffen willst.

#### 4. Kleine Rituale der Hingabe ✨

Rituale stärken das Vertrauen in den eigenen Weg. Übung: Lege jeden Morgen bewusst etwas auf deinen Tisch, das dich an Vertrauen erinnert – z. B. einen Stein oder eine Kerze.

#### 5. Loslassen lernen ✨

Alles, was du nicht kontrollieren kannst, darf gehen. Übung: Schreibe auf, welche Gedanken oder Sorgen du loslassen möchtest, und verbrenne das Papier symbolisch oder falte es bewusst zusammen.

#### 6. Dankbarkeit spüren 📖

Vertrauen wächst, wenn wir sehen, was bereits fließt. Übung: Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist, und spüre bewusst die Energie dieser Dankbarkeit.