



Lynrasil Mini-Guide

Lichtblicke:

Klarheit & Wahrheit ✨ ✨

1. Innere Sicht aktivieren 🌿

Klarheit beginnt, wenn du still wirst und dich auf deine Intuition einlässt. Übung: Setze dich 5 Minuten ruhig hin, schließe die Augen und beobachte deine Gedanken wie Wolken am Himmel - ohne zu bewerten.

2. Gedanken ordnen 🖱️

Was wir klar sehen, können wir bewusst gestalten. Übung: Schreibe drei Themen auf, die dir gerade wichtig sind, und notiere zu jedem einen kleinen nächsten Schritt.

3. Ehrliche Entscheidungen treffen 🌸

Wahrheit zeigt sich im Handeln. Übung: Triff heute bewusst eine kleine Entscheidung aus deinem Herzen heraus – und beobachte, wie sich das anfühlt.

4. Illusionen erkennen ✨

Altes Loslassen macht den Blick frei für die Realität. Übung: Notiere, welche Gedanken oder Muster dich bisher getäuscht haben, und formuliere sie um in positive, klare Sätze.

5. Licht der Klarheit teilen ✨

Klarheit ist ein Geschenk, das wächst, wenn wir es weitergeben. Übung: Teile eine Erkenntnis oder Einsicht mit jemandem, der davon profitieren könnte – oder schreibe sie in dein Notizbuch.

5. Klarheit leben 📅

Setze deine Einsichten bewusst im Alltag um – auch bei kleinen Entscheidungen – und spüre, wie Klarheit deinen Tag begleitet.