



Lebensimpulse

*7 Tage für mehr Achtsamkeit,
Klarheit & innere Leichtigkeit*

Kleine Impulse. Spürbare Veränderung.



Schön, dass du dir diese Zeit schenkst.

Manchmal fühlt sich das Leben dicht an.
Voll. Schnell. Laut.

Und dann braucht es keinen Umbruch.
Sondern einen kleinen bewussten Moment.

Ein Impuls ist kein Druck.
Er ist eine Einladung.

In den nächsten sieben Tagen schenkst du dir
kleine Inseln im Alltag.
Momente, in denen du innehältst und dich fragst:

Was tut mir gut?
Was gibt mir Energie?
Was fühlt sich leicht an?

Vielleicht wirst du überrascht sein,
wie viel sich durch kleine Schritte verändert.





So nutze ich diese PDF

Ich nehme mir an sieben Tagen jeweils 10–15 Minuten
nur für mich.

Jeder Tag schenkt mir einen kleinen Impuls und eine Mini-
Aufgabe für meinen Alltag.

Manche dauern nur wenige Minuten.

Manche öffnen vielleicht einen neuen Gedanken.

Ich lese den Impuls in Ruhe.

Setze die kleine Übung bewusst um – ohne Perfektion.
Und nimm mir danach einen Moment für die Reflexionsfragen.

ich muss nichts erzwingen.

Es reicht, wenn ich ehrlich wahrnehme, was sich in mir bewegt.

Leichtigkeit entsteht oft genau dort, wo wir uns selbst Raum geben.



Tag 1 – Achtsamkeit

Achtsamkeit beginnt im Wahrnehmen – nicht im Verändern.

Impuls:

Ich nehme heute drei Momente ganz bewusst wahr – ohne Bewertung.

Vielleicht das Licht am Morgen.

Ein Gespräch.

Ein Atemzug.

Mini-Aufgabe:

Ich nehme mir 5 Minuten Stille. Stille nur mit mir.
Was nehme ich wahr?

Reflexion:

Was habe ich heute bewusst wahrgenommen?
Was hat sich dadurch verändert?



Tag 2 – kreative Pause

Kreativität öffnet Räume, in denen Leichtigkeit entstehen darf.

Impuls:

Ich mache heute etwas Kreatives – ohne Ziel.

Mini-Aufgabe:

Ich gebe meinen Emotionen Ausdruck: schreibe, male, singe, tanze, musiziere – was auch immer mir gerade kommt.

Reflexion:

Was habe ich heute bewusst wahrgenommen?

Was hat sich dadurch verändert?



Tag 3 - Naturzeit

Die Natur erinnert uns daran, dass alles im Rhythmus ist.

Impuls:

Ich verbringe bewusst Zeit draußen – ohne Ablenkung.

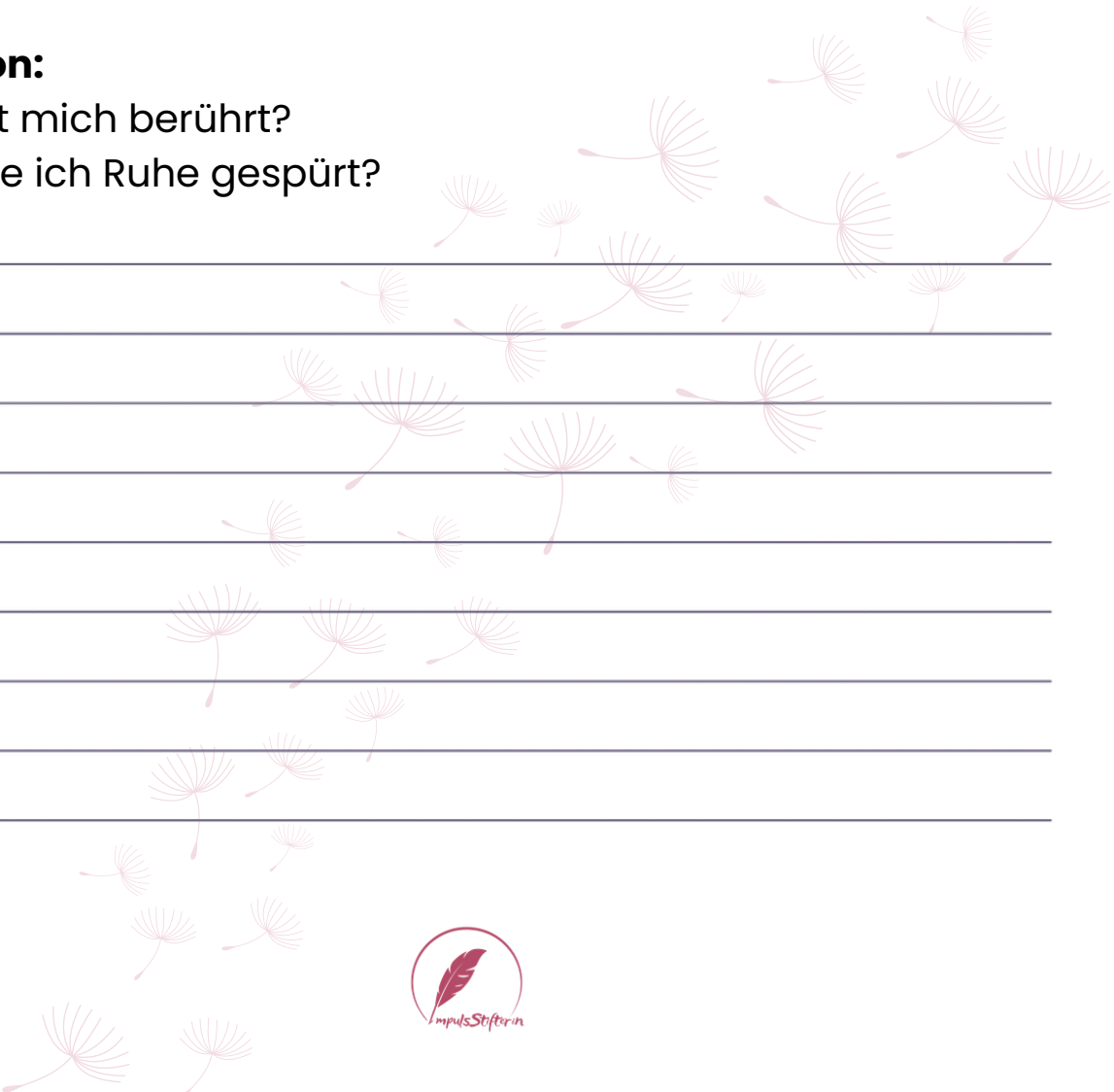
Mini-Aufgabe:

Ich verbinde mich mit der Natur, mit dem Ort und beobachte,
lausche, rieche und fühle

Reflexion:

Was hat mich berührt?

Wo habe ich Ruhe gespürt?



Tag 4 - Dankbarkeit

Dankbarkeit lenkt den Blick auf das, was bereits da ist.

Impuls:

Ich lenke meinen Blick auf das, was bereits da ist.

Mini-Aufgabe:

Ich notiere 5 Dinge, für die ich heute dankbar bin.

Reflexion:

Was habe ich heute neu wertgeschätzt?

Wo habe ich Ruhe gespürt?

Tag 5 - Begegnung

Echte Begegnung beginnt mit Präsenz.

Impuls:

Ich suche mir heute eine echte, bewusste Begegnung.

Mini-Aufgabe:

Ich führe heute ein Gespräch ohne Ablenkung.

Ich höre wirklich zu.

Reflexion:

Was habe ich heute neu verstanden – über mich oder den anderen?

War ich wirklich präsent?

Tag 6 - Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist kein Luxus.
Sie ist eine leise Form von Selbstachtung.

Impuls:

Ich frage mich: Was brauche ich heute wirklich?

Mini-Aufgabe:

Ich erlaube mir eine kleine Pause – ohne schlechtes Gewissen.

Reflexion:

Welcher kleine liebevolle Schritt hat mir gutgetan?

Tag 7 - Vision

Leichtigkeit entsteht auch durch Ausrichtung.

Impuls:

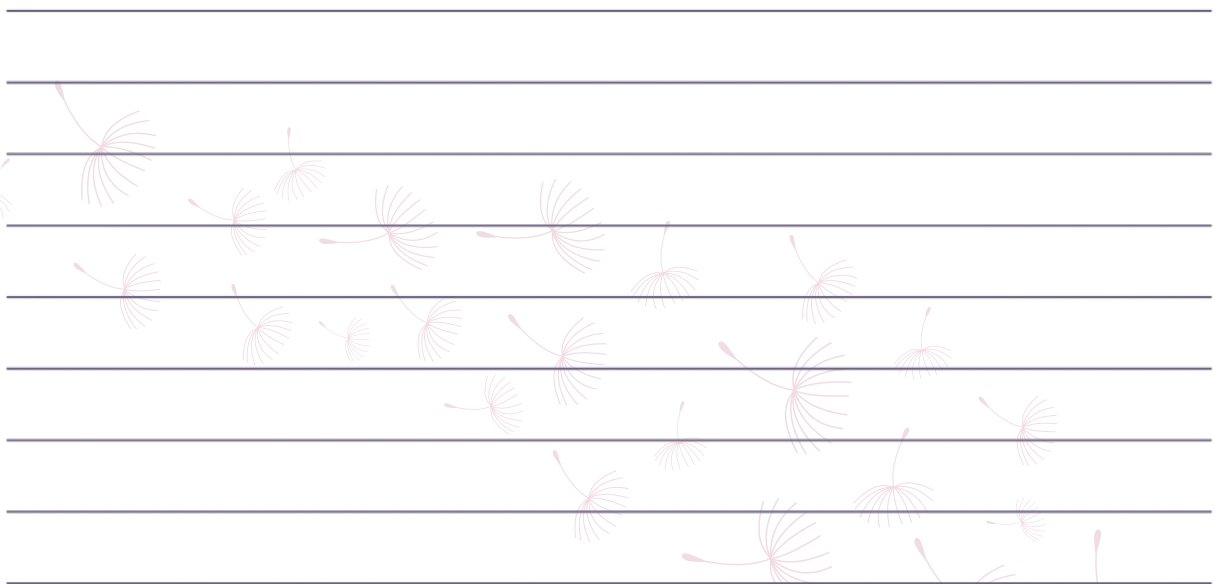
Ich richte meinen Blick nach vorne.

Mini-Aufgabe:

Ich schreibe auf, wie ich mich in den nächsten Wochen fühlen möchte. Wenn ich meinem Herzen folge, wünsche ich mir...

Reflexion:

Welcher kleine Schritt unterstützt dieses Gefühl?



A series of horizontal lines for writing, decorated with faint, stylized dandelion seed heads.



Wochenreflektion

Was hat diese Woche in mir bewegt?

- Was hat mir Energie gegeben?
- Was hat sich überraschend leicht angefühlt?
- Was möchte ich beibehalten?
- Was lasse ich los?

Hier darf ich ehrlich sein – ohne Bewertung.

Meine Gedanken über Leichtigkeit und Sinn

Leichtigkeit – dieses Wort klingt weich und selbstverständlich. Und doch empfinde ich sie im Alltag oft als alles andere als leicht.

*Manchmal frage ich mich morgens, wenn der Wecker klingelt und ich müde bin:
Warum stehe ich jetzt eigentlich auf? Warum mache ich das alles?
Warum halte ich Struktur, Sorge für einen Rahmen – auch wenn ich selbst erschöpft bin?*

*Ich glaube, Leichtigkeit entsteht dort, wo ich den Sinn erkenne.
Und mein Sinn – das sind meine Kinder. Vielleicht ist deiner ein anderer.*

*Doch für mich bedeutet es: da zu sein.
Werte weiterzugeben. Halt zu geben, solange ich es kann.*

*Für sie stehe ich auf. Mit ihnen lache ich. Mit ihnen weine ich.
Und manchmal halte ich einfach nur aus. Sie erinnern mich daran, was wirklich zählt.*

*Und weißt du, was ich immer wieder merke?
Leichtigkeit entsteht dann, wenn ich aufhöre, allem hinterherzurennen.*

*Gerade stehe ich nicht am Schreibtisch, obwohl mein Kopf voller Ideen ist.
Ich stehe an einem Fluss. Berge im Hintergrund. Frische Luft.
Meine Kinder sammeln Stöcke und bauen etwas Eigenes.
Sie sind vollkommen im Hier und Jetzt.*

Kein Gestern. Kein Morgen. Kein To-do. – Sie sind einfach.

*Und genau das ist Leichtigkeit:
nicht alles perfekt zu haben, sondern im Moment zu sein.*

*Von Herzen
Nicole*



Kleine Rituale zum Mitnehmen

Am Morgen nach dem Aufwachen, frage ich mich:

Was würde heute ein bisschen Leichtigkeit in mein Leben bringen?

Vielleicht ist es ein bewusster Atemzug.

Ein freundlicher Gedanke.

Eine kleine Entscheidung.

Ein liebevoller Leitsatz für den Tag. Zum Beispiel:

*„Heute übernehme ich Verantwortung für mein Handeln,
mein Sprechen und meine Gefühle.“*

Ich darf hier auch meinen eigenen Satz finden.

Einen, der mich stärkt – nicht unter Druck setzt.

Leichtigkeit beginnt oft mit einer bewussten Ausrichtung.

Ein **Abendritual** für mehr Leichtigkeit:

Ich beende den Tag mit zwei kurzen Sätzen:

Heute habe ich gespürt ...

Heute hat mir gutgetan ...

Leichtigkeit wächst dort, wo wir sie bewusst bemerken.



Vielleicht hast du in diesen Tagen gespürt,
wie gut es tut, dir bewusst Raum zu schenken.

Vielleicht ist ein neuer Gedanke entstanden.
Vielleicht ein kleines Gefühl von Weite.

Wenn du diesen Raum nicht verlieren möchtest,
findest du im Impulsraum einen geschützten Ort
für kontinuierliche Reflexion, ehrliche Fragen
und sanfte Begleitung.

www.impulsstifterin.de/impulsraum

Dort begleite ich dich weiter – ruhig, klar und ohne Druck.

Und wenn du einfach weiter lesen,
weiter denken und weiter fühlen möchtest,
begleitet dich meine Website mit weiteren Impulsen.

www.impulsstifterin.de

