

STILL & STARK

*Der sanfte Einstieg in
dein feinfühliges Leben*

Vielleicht fühlst du dich oft schneller erschöpft als andere.
Vielleicht brauchst du mehr Ruhe, mehr Rückzug –
aber hast gleichzeitig ein großes Herz,
willst für andere da sein, leisten, dazugehören.
Und vielleicht hast du dabei irgendwann dich selbst verloren.
Dieses kleine Freebie ist für dich.
Für dich, wenn du spürst:
Da gibt es mehr in mir.
Etwas, das gesehen, gehalten, gestärkt werden will.
Du findest hier ein paar erste Impulse –
für mehr **innere Ruhe**,
mehr **Selbstwert**
und einen **liebevollen Blick zurück zu dir**.

Nimm dir gern ein bisschen Zeit dafür.
Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse –
nur die Bereitschaft, dich selbst wieder wichtig zu nehmen.
Es ist okay, wenn du nicht alles gleich umsetzt.
Du darfst langsam sein.
Du darfst du sein.

Ich wünsche dir einen sanften Start.
Und vielleicht auch den ersten Schritt
in ein Leben, das mehr zu dir passt.

Von Herzen,

Deine Mery ♥



Mini-Selbstcheck: Wo stehe ich gerade?

Ziel: Achtsame Selbstreflexion – keine Bewertung,
sondern liebevolle Standortbestimmung

Antworten zum Ankreuzen oder Freiraum lassen –
in deinem Tempo, ohne Druck.

Lies die folgenden Aussagen und spüre ehrlich in dich hinein:

Was davon trifft gerade auf dich zu?

- ☐ Ich bin oft erschöpft, ohne „Grund“.
- ☐ Ich nehme sehr viel wahr – Geräusche, Stimmungen, Blicke.
- ☐ Ich vergesse im Alltag oft meine eigenen Bedürfnisse.
- ☐ Ich reagiere schnell überreizt und ziehe mich dann innerlich zurück.
- ☐ Ich zweifle manchmal an meinem Wert – obwohl ich weiß, dass ich viel gebe.
- ☐ Ich wünschte, ich könnte gelassener mit mir selbst umgehen.
- ☐ Ich sehne mich nach mehr innerer Ruhe, Klarheit und Vertrauen.

Deine Einladung an dich selbst

Wenn du dich in einigen dieser Punkte wiederer kennst,
bist du nicht allein – und genau richtig hier.

Dieses Freebie ist kein „Schnellhilfe-Kit“, sondern eine liebevolle Erinnerung:

Du darfst dich wichtig nehmen.

Und du darfst dich fragen:

 „Was wünsche ich mir gerade – ganz ehrlich – von mir selbst?“

Lass deine Antwort gern auf der nächsten Seite entstehen.

Keine Perfektion. Nur du. Ganz sanft.



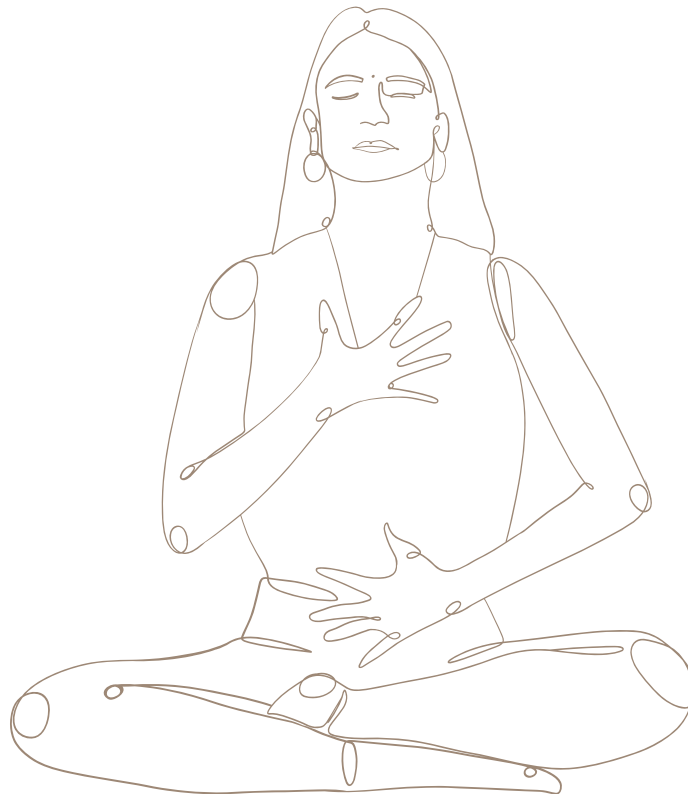
Mini-Atemübung für reizvolle Momente

Dauer: 2–3 Minuten – für Zuhause, im Alltag oder unterwegs

So funktioniert sie:

1. Finde einen kurzen Moment für dich. Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch.
2. Atme tief ein durch die Nase (zähle bis 4), halte kurz inne ...
3. ... atme dann langsam durch den Mund aus (zähle bis 6).
4. Wiederhole das Ganze 4–5 Mal – in deinem Tempo.
5. Schließe mit einem inneren Satz wie:
6. *„Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich darf weich werden.“*

Du kannst diese Übung überall anwenden –
bei Reizüberflutung, innerer Unruhe oder einfach,
um wieder **bei dir anzukommen**.



Impuls 2: Stärkung deines Selbstwerts

„Ich bin nicht zu sensibel – ich bin feinfühlig. Und das ist eine Stärke.“

Selbstwert-Anker: Ein Brief an mich

Nimm dir heute einen Moment und schreibe dir selbst einen kleinen Brief – so, wie du vielleicht einer guten Freundin schreiben würdest.

Beginne mit:

„Ich sehe dich. Und ich weiß, wie oft du ...“

... durchgehalten hast, obwohl dir zum Weinen war.

... freundlich geblieben bist, obwohl du verletzt warst.

... gespürt hast, dass etwas nicht stimmt – und trotzdem ruhig geblieben bist.

Und beende ihn mit einem Satz wie:

„Ich bin stolz auf dich – auch wenn du's selbst manchmal vergisst.“



Tipp: Du kannst den Brief ausdrucken, auf dein Nachttischchen legen oder als Screenshot auf dem Handy speichern.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Deine Affirmationsseite zum Mitnehmen

„Ich bin nicht zu sensibel – ich bin feinfühlig. Und das ist eine Stärke.“

Diese Sätze dürfen dich begleiten – morgens am Spiegel, in stillen Momenten, in herausfordernden Situationen.

Druck sie aus, schreibe sie auf schöne Kärtchen oder speichere sie als Hintergrundbild.

Sie sollen dich nicht verändern – sondern dich erinnern 

- ✦ Ich bin in Ordnung, so wie ich bin.
- ✦ Ich darf Grenzen setzen – liebevoll und klar.
- ✦ Ich bin nicht zu viel – ich bin tief.
- ✦ Ich darf langsam sein – mein Tempo ist richtig.
- ✦ Ich bin verbunden mit mir – und darf mich zeigen.



Tipp: Lies dir täglich einen Satz laut vor.

Spüre dabei in deinen Körper: Wo resoniert er? Was macht er mit dir?



Optional:

Du kannst auch einen Lieblingssatz herausschreiben und auf einen kleinen Zettel legen – in deine Tasche, an deinen Arbeitsplatz, neben dein Bett. Als kleine, stille Erinnerung.

Abschluss & Einladung

♡ Ein letzter Impuls für dich

Vielleicht war das hier nur ein kleiner Moment –
aber manchmal reicht ein einziger Moment,
um etwas in Bewegung zu bringen.

Vielleicht hast du heute gespürt,
wie wertvoll du bist – ganz ohne Leistung.

Vielleicht war da ein leiser Gedanke:
„Ich darf so sein.“

Vielleicht hat sich etwas geöffnet.
Und vielleicht ist das hier der Anfang –
von etwas, das viel tiefer geht.

☞ Wie es weitergehen darf

Wenn du das Gefühl hast, dass du
weitergehen möchtest,
wenn du tiefer einsteigen willst in deine
Selbstverbindung,
in dein feinfühliges Sein –
dann lade ich dich herzlich ein:

✉ Trag dich hier in meinen Newsletter ein



Dort erfährst du als Erste,
wann der nächste Minikurs startet,
welche neuen Inhalte ich teile
und bekommst regelmäßig liebevolle
Impulse für deinen Alltag.

Du darfst langsam gehen – aber du musst nicht stehenbleiben.

Ich freue mich, dich bald wiederzusehen.

Von Herzen, *Deine Mery* ♡