

---

# 02.01.2025 – 9. RAUHNACHT: DIE INNERE BALANCE FINDEN – ZEIT FÜR DICH

Balance bedeutet nicht, dass alles perfekt ist, sondern dass wir bewusst ausgleichen, was in unserem Leben wichtig ist. Heute geht es darum, Deine inneren und äußeren Bedürfnisse in Einklang zu bringen.

Reflexion:

1. In welchen drei Bereichen Deines Lebens wünschst Du Dir mehr Balance?
2. Was kannst Du tun, um in jedem dieser Bereiche einen kleinen Ausgleich zu schaffen?

Ritual:

- Stelle Dir vor, dass Du auf einer stabilen Schaukel sitzt. Mit jedem Atemzug spürst Du mehr Stabilität und Balance. Finde ein Symbol, das Dich an dieses Gefühl erinnern kann.

Platz für Notizen:

- Bereiche, in denen ich mehr Balance suche:
- Meine Schritte für mehr Ausgleich: