

# Ahimsa

## MIT SANFTHEIT VERBUNDEN

### Verbindung spüren

- In welchem Moment habe ich heute eine liebevolle Verbindung zu mir selbst gespürt?
- Was verrät mir diese Erfahrung über mein Bedürfnis nach Sanftheit und Frieden?

### Alltagstransfer

- Wie kann ich mich im Alltag bewusst daran erinnern, freundlich mit mir zu sprechen?
- Welche kleinen Rituale helfen mir, Ahimsa in meinen Alltag einzuladen?

### Herzqualität

- Welche Qualität von Ahimsa (Sanftheit, Mitgefühl, Geduld, Liebe) hat sich heute in mir gezeigt?
- Wie möchte ich diese Qualität in der kommenden Woche in mein Leben einweben?

### Loslassen & Hingabe

- Wo durfte ich heute den inneren Kritiker/die innere Kritikerin liebevoll loslassen?

### Integration ins Leben

- Gibt es eine Handlung, die mein Herz in den nächsten Tagen stärken und öffnen kann?
- Welchen Menschen möchte ich in meinem Umfeld in den nächsten Tagen besonders mit Sanftheit begegnen?

Nimm ein paar  
tiefe Atemzüge.  
Lausche,  
dein Herz folgt.



# Ahimsa

## MIT SANFTHEIT VERBUNDEN

### Verbindung spüren

- In welchem Moment habe ich heute eine liebevolle Verbindung zu mir selbst gespürt?
- Was verrät mir diese Erfahrung über mein Bedürfnis nach Sanftheit und Frieden?

### Alltagstransfer

- Wie kann ich mich im Alltag bewusst daran erinnern, freundlich mit mir zu sprechen?
- Welche kleinen Rituale helfen mir, Ahimsa in meinen Alltag einzuladen?

### Herzqualität

- Welche Qualität von Ahimsa (Sanftheit, Mitgefühl, Geduld, Liebe) hat sich heute in mir gezeigt?
- Wie möchte ich diese Qualität in der kommenden Woche in mein Leben einweben?

### Loslassen & Hingabe

- Wo durfte ich heute den inneren Kritiker/die innere Kritikerin liebevoll loslassen?

### Integration ins Leben

- Gibt es eine Handlung, die mein Herz in den nächsten Tagen stärken und öffnen kann?
- Welchen Menschen möchte ich in meinem Umfeld in den nächsten Tagen besonders mit Sanftheit begegnen?

Nimm ein paar  
tiefe Atemzüge.  
Lausche,  
dein Herz folgt.

