

# Saucha

## KLARHEIT NACH INNEN

### Verbindung spüren

- Wo habe ich heute Klarheit oder Leichtigkeit in mir wahrgenommen?
- Was fühlt sich gerade „stimmig“ an?

### Alltagstransfer

- Welche kleinen Rituale helfen mir, meinen Geist zu klären?
- Was unterstützt mich dabei, bewusster mit meinen Gedanken umzugehen?

### Loslassen & Hingabe

- Welche Gewohnheit oder welchen Gedanken darf ich liebevoll loslassen?
- Was entsteht, wenn ich Raum schaffe?

### Herzqualität

- Welche Qualität von Saucha (Klarheit, Ruhe, Präsenz) durfte ich heute spüren?
- Wie möchte ich sie in den kommenden Tagen einladen?

### Integration ins Leben

- Wo in meinem Alltag kann ich mir einen Moment von Klarheit schenken. Im Atem, im Raum oder im inneren Dialog?

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



# Saucha

## KLARHEIT NACH INNEN

### Verbindung spüren

- Wo habe ich heute Klarheit oder Leichtigkeit in mir wahrgenommen?
- Was fühlt sich gerade „stimmig“ an?

### Alltagstransfer

- Welche kleinen Rituale helfen mir, meinen Geist zu klären?
- Was unterstützt mich dabei, bewusster mit meinen Gedanken umzugehen?

### Loslassen & Hingabe

- Welche Gewohnheit oder welchen Gedanken darf ich liebevoll loslassen?
- Was entsteht, wenn ich Raum schaffe?

### Herzqualität

- Welche Qualität von Saucha (Klarheit, Ruhe, Präsenz) durfte ich heute spüren?
- Wie möchte ich sie in den kommenden Tagen einladen?

### Integration ins Leben

- Wo in meinem Alltag kann ich mir einen Moment von Klarheit schenken. Im Atem, im Raum oder im inneren Dialog?

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

