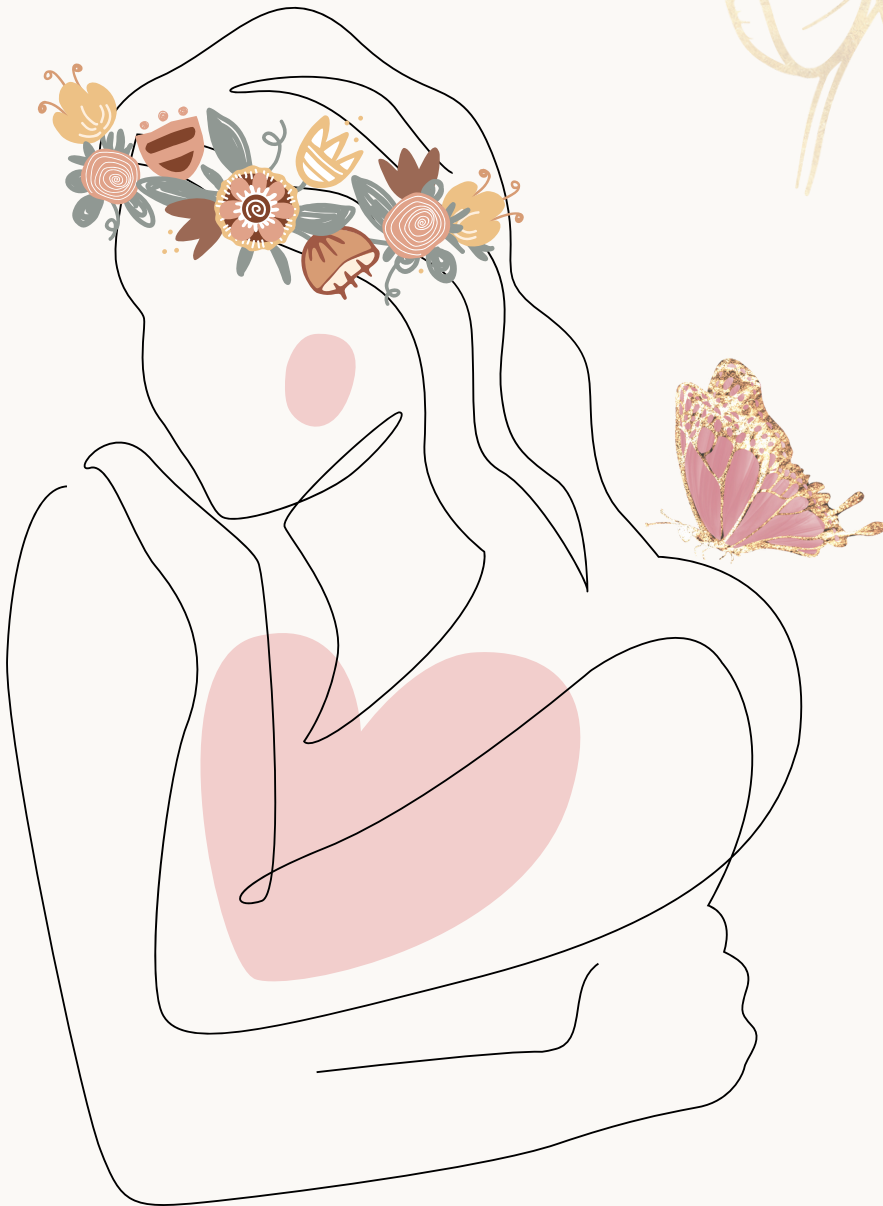


Dein 5-Tage Self-Care-Guide

Mini-Rituale für mehr Ruhe
im Kopf, Gefühl im Herzen
und mehr Du im Alltag



Dein Self-Care Moment beginnt jetzt – Eine Reise zu dir selbst

Self-Care – ein Begriff, der oft mit Hautmasken, Schaumbädern und kleinen Wohlfühlmomenten assoziiert wird. Und ja, all das darf schön sein.

Doch echte Selbstfürsorge geht tiefer.

Es geht nicht nur darum, gut für deinen Körper zu sorgen, sondern vor allem darum, deinem inneren Selbst liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist die bewusste Entscheidung, dir Raum zu geben, dich ehrlich mit dir selbst auseinanderzusetzen – und die Verbindung zu dir zu nähren.

Denn die wichtigste Beziehung in deinem Leben – die, die wirklich alles beeinflusst – ist die zu dir selbst.

Nach diesen 5 Tagen wirst du...

- ein neues Gespür dafür haben, was Selbstfürsorge wirklich für dich bedeutet.
- deine Emotionen mit mehr Bewusstsein wahrnehmen
- dir selbst achtsamer begegnen, deine Bedürfnisse liebevoller erkennen und dich wieder mehr mit deinem Inneren verbinden: mit deinem Herz, deiner Intuition, deiner Wahrheit.

Mach es dir gemütlich, nimm dir ein paar Minuten für dich – und tauche ein in deine ganz persönliche Self-Care-Praxis.

Hey, ich bin Dominique



Als Yogalehrerin
widme ich mein
Leben meiner
persönlichen
Entwicklung und
spirituellen Praxis.
Eins erkenne ich
dabei immer wieder:
Innere Freiheit &
Wachstum beginnt,
wenn wir uns selbst
erkennen und lieben.
Wir suchen oft nach
Antworten im Außen,
doch der wahre
Schlüssel liegt in uns.

Ich teile meine Erfahrungen mit dir, weil ich zutiefst glaube:

Wir sind nicht hier, um einfach nur zu funktionieren.

Wir sind hier, um uns zu fühlen. Um echt zu sein.

**Um das Leben mit offenem Herzen zu erleben – in all seiner
Tiefe, Schönheit und Sanftheit.**

**Und all das beginnt mit dir. Mit dem Moment, in dem du dir
selbst wieder nahe kommst.**

INHALT

Tag 1 Morgenmagie

Starte bewusst in deinen Tag

Tag 2: Self-Check-In

Was hält dich davon ab, dich gut zu fühlen?

Tag 3 Emotionen verstehen

Fühle, ohne dich zu verlieren

Tag 4: Vertrauen statt Festhalten

Wähle dich selbst

Tag 5: Dankbarkeit & Fülle

Dein Ritual für mehr Zufriedenheit

TAG 1

Morgenmagie: Starte bewusst in deinen Tag

Der Morgen ist der Übergang zwischen Nacht und Tag – ein Moment der Stille, bevor das Leben in Bewegung kommt. Bevor die Welt dich einnimmt und du in deine Rollen und Verpflichtungen eintauchst, gibt es einen Raum, der nur **dir** gehört.

Das bedeutet: Alles, was du in der Stille des Morgens für dich tust, stärkt dein inneres Fundament für den Tag. Wer den Tag aus dem Gefühl der eigenen Energie startet, anstatt direkt auf äußere Reize zu reagieren, erlebt ihn bewusster, gelassener und präsenter.

Warum ist eine bewusste Morgenpraxis so wichtig?

- Du setzt den Ton für deinen Tag – Deine Energie am Morgen bestimmt, wie du dem Tag begegnest.
- Du erschaffst Klarheit, bevor die Welt dich einnimmt – Wenn du dich mit dir selbst verbindest, bevor du dich mit der Außenwelt beschäftigst, bleibst du innerlich zentrierter, klar und authentisch.
- Du stärkst dein Nervensystem – Ein ruhiger, bewusster Start reduziert Stress und lässt dich gelassener mit Herausforderungen umgehen.



Die Art, wie du deinen Morgen beginnst, entscheidet, aus welcher Energie heraus du den Tag lebst.



TAG 1

Morgenmagie: Starte bewusst in deinen Tag

1.-Stille & Atmung (5–10 Min.)

Bevor du dein Handy checkst oder mit der Welt interagierst, schenke dir selbst Stille. Setze dich hin, schließe die Augen und atme bewusst ein und aus. Spüre in dich hinein, wer du bist, ohne das Außen, ohne Erwartungen.

2.-Intention setzen (2–3 Min.)

Stelle dir die Frage:

“Welche Qualität möchte ich heute verkörpern?”

“Wie fühlt es sich an, aus meinem wahren Selbst zu handeln?”

Formuliere eine Intention, die dich daran erinnert (z. B. „Ich bin zentriert und verbunden“ oder „Ich erlaube mir, aus meiner Essenz zu leben“).

3.-Journaling: Dialog mit deinem Selbst (5 Min.)

Nimm dein Journal und beantworte eine dieser Fragen:

“Was sagt mein inneres Selbst heute zu mir?”

“Welche Botschaft hat mein Herz für mich?”

“Wie kann ich heute mit mehr Bewusstheit durch den Tag gehen?”

Im Yoga sagt man, dass der Morgen die Brahma Muhurta ist – die „Zeit der Schöpfung“. Was du in dieser Zeit kultivierst, trägt sich durch deinen gesamten Tag.

Nimm das mit für heute:



Eine bewusste Morgenpraxis bedeutet nicht, dass du stundenlang meditieren musst. Es bedeutet, dass du den ersten Moment des Tages nicht automatisch der Welt gibst, sondern dir selbst.

Wie möchtest du morgen aufwachen?

TAG 2

Self-Check-In – Was hält dich davon ab, dich gut zu fühlen?

Jeden Tag haben wir die Möglichkeit, uns mit uns selbst zu verbinden – oder uns von äußeren Einflüssen und inneren Mustern entfernen zu lassen. Doch oft sind es unbewusste Denk- und Verhaltensweisen, die uns daran hindern, wirklich glücklich und erfüllt zu sein.

Selbstfürsorge beginnt damit, zu erkennen, was uns von unserem inneren Gleichgewicht entfernt – und bewusst eine neue Wahl zu treffen.

Hier sind einige der häufigsten Hindernisse – und was du stattdessen tun kannst:

1. Vergleiche – „Warum bin ich nicht so wie...?“

Vergleiche ziehen dich aus deiner eigenen Wahrheit heraus. Sie lassen dich an deiner Einzigartigkeit zweifeln und führen zu einem ständigen Gefühl von „nicht genug sein“.

✓ Was kannst du stattdessen tun?

- Lenke deine Aufmerksamkeit von anderen zurück auf dich.
- Erinnere dich daran, dass jeder seinen eigenen Weg geht.

2. Perfektionismus – „Es muss perfekt sein, sonst ist es nichts wert.“

Perfektionismus ist oft eine Angst vor Fehlern oder Ablehnung. Er hält dich davon ab, Dinge zu tun, die dir Freude machen, weil du befürchtest, dass sie „nicht gut genug“ sind.

✓ Was kannst du stattdessen tun?

- Erinnere dich: Wachstum ist wichtiger als Perfektion.
- Feiere deine kleinen Fortschritte – jeder Schritt zählt.
- Ersetze den Anspruch auf Perfektion durch den Fokus auf **Authentizität**.

3. Zynismus – „Das bringt doch eh nichts...“

Zynismus kann ein Schutzmechanismus sein, um Enttäuschungen zu vermeiden. Doch er verschließt dich vor neuen Erfahrungen und hält dich davon ab, dich wirklich für das Leben zu öffnen.

✓ Was kannst du stattdessen tun?

- Sei neugierig: Erlaube dir, offen für das Unbekannte zu sein.
- Finde kleine Momente der Freude und erkenne, dass das Leben dich nicht „testen“, sondern führen will.
- Übe dich in Dankbarkeit – sie ist das Gegengift gegen Zynismus.

TAG 2

Self-Check-In – Was hält dich davon ab, dich gut zu fühlen?

4. People-Pleasing – „Ich muss es allen recht machen.“

Wenn du immer nur die Erwartungen anderer erfüllst, verlierst du den Kontakt zu deinen eigenen Bedürfnissen. Langfristig führt das zu Erschöpfung und innerer Leere.

✓ Was kannst du stattdessen tun?

- Frage dich: „Will ich das wirklich?“, bevor du Ja sagst.
- Setze klare, aber liebevolle Grenzen – du darfst Nein sagen.
- Verbringe Zeit allein, um deine eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen.

5. Sich klein machen – „Ich bin nicht wichtig genug.“

Wenn du dich klein machst, hältst du dich selbst von deinem vollen Potenzial ab. Du gibst dein Licht nicht in die Welt – obwohl genau das gebraucht wird.

✓ Was kannst du stattdessen tun?

- Erkenne deinen Wert. Dein Sein ist bereits genug.
- Atme tief ein und stelle dir vor, wie du innerlich wächst.
- Umgib dich mit Menschen, die dich an deine Größe erinnern.

Wie kannst du heute eine neue Wahl treffen?

📖 Journaling-Impuls: Wähle eine der oben genannten Fallen und reflektiere:

- Wann zeigt sie sich in meinem Leben?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich bewusst eine neue Wahl treffe?

🔑 Self-Check-In bedeutet nicht nur, sich zu fragen, wie es einem geht – sondern auch, welche Muster einen von der eigenen Fülle trennen. Wenn du diese erkennst, kannst du dich immer wieder bewusst für dich selbst entscheiden.

Nimm das mit für heute:

Du bist nicht deine Muster. Du bist das Bewusstsein, das sie erkennt – und neue Entscheidungen  treffen kann.

Welche dieser Gewohnheiten möchtest du heute bewusst loslassen, um dich freier zu fühlen?

TAG 3

Emotionen verstehen: Fühle, ohne dich zu verlieren

Unsere Emotionen sind wie Wellen – sie kommen und gehen. Doch oft neigen wir dazu, sie zu unterdrücken oder uns völlig von ihnen mitreißen zu lassen.

♥ **Doch was wäre, wenn du deine Gefühle einfach spüren könntest – ohne sie zu bewerten oder dich mit ihnen zu identifizieren?**

Im Yoga spricht man von Rasa, der Essenz unserer Emotionen. Jede Emotion – Freude, Wut, Angst, Traurigkeit – hat ihren eigenen Geschmack, ihre eigene Qualität. Unsere Aufgabe ist es nicht, Emotionen zu kontrollieren, sondern sie zu erleben, zu erforschen und ihre Botschaft zu verstehen.

🔑 Und genau hier liegt der Schlüssel: Gefühle sind nie das Problem. Sie sind ein Hinweis – ein Trailhead – zu etwas Tieferem.

Gefühle als Wegweiser – Ein Blick aus deinem Selbst heraus

Wenn du sagst „Ich bin traurig“, identifizierst du dich mit dieser Emotion. Doch wenn du sagst „Ein Teil von mir fühlt sich traurig“, entsteht Raum zwischen dir und dem Gefühl.

Dieser Perspektivwechsel ermöglicht:

- ♥ Mitfühlendes Wahrnehmen statt Überwältigung
- ♥ Ein Gespräch mit der Emotion statt Widerstand dagegen
- ♥ Ein tieferes Verständnis dafür, was dein Inneres dir mitteilen möchte

Gefühle kommen nicht, um bekämpft oder ignoriert zu werden – sie wollen gehört, gefühlt und verstanden werden.

TAG 3

Emotionen verstehen: Fühle, ohne dich zu verlieren

3 Schritte zur emotionalen Navigation

1. Beobachten – „Was ist gerade da?“

🌀 Halte inne. Welche Emotion ist präsent? Benenne sie innerlich – „Ein Teil von mir fühlt sich ...“.

2. Hinhören – „Was möchte mir dieses Gefühl sagen?“

🔑 Emotionen sind Botschafter unserer inneren Welt. Frage das Gefühl sanft: „Warum bist du hier?“ oder „Was möchtest du mir zeigen?“

3. Zulassen – „Ich erlaube dieser Emotion, da zu sein.“

🌿 Atme bewusst in das Gefühl hinein, ohne es zu verdrängen oder zu analysieren. Sag dir innerlich: „Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich bin hier mit dir.“

Ein kleines Ritual für den Alltag

📖 Journaling: Schreibe eine kurze Antwort auf die Frage: „Welche Emotion hat mich heute am meisten begleitet, und was hat sie mir gezeigt?“

🧘 Bewegung: Emotionen sind Energie – manchmal brauchen sie Ausdruck. Atme tief, tanze, bewege dich oder lege die Hände auf dein Herz.

Nimm das mit für heute:



Gefühle sind nicht dafür da, dich zu überwältigen – sie sind da, um dich tiefer mit dir selbst zu verbinden. Wenn du ihnen mit Mitgefühl begegnest, kommen sie in den Fluss.

Du bist nicht deine Emotionen – du bist das Bewusstsein, das sie wahrnimmt.

Welches Gefühl klopft heute an deine Tür – und bist du bereit, es einzuladen?

TAG 4

Vertrauen statt Festhalten: Wähle dich selbst

Wir halten oft an Dingen fest – an Gedanken, Emotionen, Menschen oder Erwartungen. **Doch wahre innere Freiheit entsteht, wenn wir loslassen können** – und das bedeutet, dich frei zu lassen und dich selbst zu wählen. Es heißt, eine tiefe innere Quelle zu sein, aus der heraus die Angst sich von selbst auflöst. Und so entsteht ein Raum für etwas Neues.

„Du kannst keinen neuen Atemzug nehmen, wenn du nicht erst ausgeatmet hast.“

Festhalten ist kein Fehler – es ist ein Schutz. Dein Inneres hält nicht ohne Grund an etwas fest. Es glaubt, dass es im Außen etwas bewahren muss, um sich sicher zu fühlen. Doch wahre Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch **Vertrauen**.

🙏 Vertrauen ist der wahre Schlüssel.

Vertrauen in das Leben. Vertrauen in eine höhere Kraft. Vertrauen in den natürlichen Fluss der Dinge. Vertrauen in DICH.

Denn alles, was dir begegnet, möchte dich in deiner Entwicklung unterstützen.

Nichts geschieht gegen dich – alles geschieht **für dich**.

Es gibt eine Sache, die bleibt – immer. Das bist **du selbst**.

Jede Angst vor dem Loslassen ist eine Einladung zur Heilung, eine Möglichkeit, sich vollständiger zu fühlen. **Denn Loslassen bedeutet nicht, sich zu verlieren, sondern sich tiefer zu finden.**

❤️ 4 Schritte, um loszulassen und ins Vertrauen zu kommen

1. Erkenne: „Ich bin die Quelle.“

Frage dich: „Wo in meinem Leben suche ich Sicherheit im Außen?

Gibt es etwas, das ich glaube, nur durch etwas oder jemanden zu bekommen?“

Schließe die Augen und wiederhole innerlich:

„Ich bin die Quelle. Alles, was ich suche, ist bereits in mir.“

2. Anerkennen – „Ich darf loslassen – aber ich muss nicht.“

Loslassen ist keine Pflicht. Stattdessen frage dich: „Wie würde es sich anfühlen, wenn ich mir selbst voll und ganz vertraue?“

3. Atme die Angst durch – und lass sie weicher werden.

Setze dich in Stille. Atme tief in den Bauch ein. Beim Ausatmen stelle dir vor, dass du der Angst Raum gibst, ohne sie zu verdrängen. Spüre, dass du sie nicht bekämpfen musst – sondern dass du sie halten kannst.

TAG 4

Vertrauen statt Festhalten: Wähle dich selbst

4. Entscheiden – „Ich wähle mich.“

✿ Lege eine Hand auf dein Herz und sage innerlich:

„Ich entscheide mich für Vertrauen.“

„Ich vertraue, dass alles, was geschieht, mich wachsen lässt.“

Deine Rituale zum Loslassen und Vertrauen

♥ Herz-Atem für Vertrauen

- Atme tief durch die Nase ein und stelle dir vor, du atmest Licht in dein Herz.
- Halte den Atem kurz an und fühle die Weite in dir.
- Atme langsam aus und stelle dir vor, du lässt Angst sanft aus deinem System fließen.
- Wiederhole diesen Atemzug 5-mal mit der Intention: „Ich bin gehalten. Ich bin sicher.“

♥ Meditation: Dein innerer Ozean

- Schließe die Augen und stelle dir einen weiten, ruhigen Ozean vor.
- Die Wellen (deine Emotionen, Ängste, Gedanken) kommen und gehen – doch tief unter der Oberfläche bleibt alles still.
- Fühle, dass du nicht die Wellen bist – du bist der gesamte Ozean. Nutze hier gerne auch Meeresrauschen aus Spotify oder Youtube.

Nimm das mit für heute:



Je mehr du dich als deine eigene Quelle erkennst, desto weniger wirst du im Außen festhalten müssen.

Wahre Freiheit liegt nicht im Festhalten oder Loslassen – sondern im Sein.

Das bedeutet nicht, dass wir uns nicht mehr um Dinge, Menschen, Ziele & Wünsche bemühen. Es bedeutet, dass wir wissen, dass wir in der Wahrheit unseres Herzens leben – und dort frei sind, ohne Anhaftung.

Wie fühlt es sich an, heute einfach zu vertrauen?

TAG 5

Dankbarkeit & Fülle – Ein kleines Ritual für mehr Zufriedenheit

Es gibt einen Schlüssel zu mehr innerer Ruhe, Freude und Verbundenheit – und dieser Schlüssel heißt **Dankbarkeit**.

Dankbarkeit bedeutet nicht, sich zu zwingen, alles positiv zu sehen. Es geht darum, die Fülle zu erkennen, die bereits da ist – mitten im Chaos, mitten im Unperfekten, mitten im Leben.

✨ Wenn du dich auf Dankbarkeit ausrichtest, verändert sich dein Blick auf die Welt. Plötzlich siehst du nicht mehr nur, was fehlt – sondern was bereits da ist. Du erkennst, dass du nicht nach Fülle suchen musst – **du bist bereits in ihr**.

Warum ist Dankbarkeit so kraftvoll?

- Sie lenkt deinen Fokus weg vom Mangel hin zur Fülle.
- Sie verbindet dich mit dem gegenwärtigen Moment.
- Sie öffnet dein Herz für mehr Liebe – für dich selbst und das Leben.

In der yogischen Philosophie gibt es das Prinzip von Santoshā, der inneren Zufriedenheit. Es bedeutet, Frieden mit dem zu schließen, was ist – nicht, weil es perfekt ist, sondern weil du dich entscheidest, das Leben in seiner ganzen Tiefe anzunehmen. Wenn du Dankbarkeit kultivierst, kultivierst du Fülle.

3 Schritte für ein tägliches Dankbarkeits-Ritual

1. Innehalten – „Was ist jetzt schon da?“

Schließe die Augen, lege eine Hand auf dein Herz und spüre nach.
„Welche drei Dinge haben mich heute berührt, erfüllt oder beschenkt?“

2. Fühlen – „Ich nehme diese Fülle in mir auf.“

Es geht nicht darum, Dankbarkeit als Konzept zu verstehen – sondern sie zu spüren. Atme tief ein, halte den Moment kurz in deinem Herzen und lasse die Dankbarkeit beim Ausatmen durch deinen Körper fließen.

3. Erweitern – „Ich bin Teil dieser Fülle.“

Vielleicht möchtest du jemandem, für den du dankbar bist, eine kleine Nachricht schreiben.

Oder du lächelst einen Fremden an – denn Fülle wächst, wenn sie geteilt wird.

Nimm das mit für heute:

_____ ♥ _____

Das Leben wird immer Höhen und Tiefen haben. Aber in jedem Moment gibt es etwas, wofür du dankbar sein kannst. **Was ist heute dein Geschenk?**

DEINE SELF-CARE-REISE GEHT WEITER

In den letzten Tagen hast du dir bewusst Raum geschenkt – für Stille, für deine Gefühle, für neue Einsichten.

Vielleicht spürst du jetzt: Da ist noch mehr.

Mehr Tiefe. Mehr Verbindung. Mehr Mitgefühl mit dir selbst.

Wenn du den Wunsch hast, noch weiterzugehen – dich in einem liebevoll gehaltenen Raum noch bewusster zu erleben, dann lade ich dich von Herzen ein zu meinem Live-Online-Kurs:

„Dein Herz als Wegweiser – Selbstliebe & Mitgefühl neu entdecken“

Ein gemeinschaftlicher Raum für Frauen, die sich selbst wieder spüren und halten wollen – mit Herz, Sanftheit und innerer Wahrheit.

Was dich im Live-Kurs erwartet – jenseits des Guides:

- persönliche Anleitung durch geführte Meditationen & innere Reisen
- tiefe Begegnung mit deinen inneren Anteilen
- gemeinsames Erleben in einem geschützten Raum
- direkte Unterstützung, wenn Emotionen auftauchen

Als Leserin dieses Guides erhältst du einen liebevoll vorbereiteten Rabatt, den du automatisch über den folgenden Link erhältst:



[JETZT MEHR ERFAHREN]

DEINE PERSÖNLICHE HERZENSPPOST

Du bist jetzt Teil meines Newsletters 📧

**Ab sofort bekommst du regelmäßig Inspirationen, Impulse
& kleine Erinnerungen daran,
dass du immer wieder zu dir zurückkehren darfst –
zu deinem Herzen, zu deinem inneren Frieden, zu deiner
Wahrheit.**

**Ich begleite dich auf deinem Weg mit Worten, Ritualen und
Herzensräumen.**

**Denn Selbstfürsorge endet nicht mit einem Guide – sie
wächst mit dir.**

💛 Lass uns in Verbindung bleiben!

📱 Folge mir auf Instagram für mehr Self-Care-Impulse & Inspiration:

👉 @Rasa Yoga 108

📌 Teile deine Lieblings-Erkenntnis!

Hat dir ein Ritual besonders geholfen? Teile es in deiner Story und markiere mich @Rasa Yoga 108 – ich freue mich, von dir zu hören!

📁 Verschenke Self-Care!

Kennst du eine Freundin, die sich mehr Zeit für sich selbst wünscht? Sende ihr den Link zum Guide **HIER**, damit sie sich ebenfalls eintragen kann. Gemeinsam macht die Reise noch mehr Freude!