

LUMINOUS FOODSTEPS

Leuchts Spuren im Alltag

SIE VERWANDELT ALLTÄGLICHE WEGE IN KLEINE, LICHTVOLLE RITUALE. DU VERBINDEST ACHTSAMKEIT MIT VISUALISIERUNG UND POSITIVITÄT – UND ERINNERST DICH DARAN, DASS DU ÜBERALL, WO DU BIST, LICHT UND FREUNDLICHKEIT HINTERLASSEN KANNST. SIE IST UNAUFFÄLLIG, KREATIV UND SCHENKT DIR IM ALLTAG IMMER WIEDER EINEN MOMENT INNERES STRAHLEN

Wähle einen Moment, in dem du dich von einem Ort zum anderen bewegst: beim Gehen zur Arbeit, beim Einkaufen, auf dem Weg zur Bahn oder einfach durch deine Wohnung.

Stelle dir bei jedem Schritt vor, dass du eine kleine Lichtspur hinterlässt – als würde dein Fuß einen leuchtenden Abdruck auf dem Boden erzeugen.

Während du gehst, richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf die Empfindungen deiner Füße: das Abrollen, das Gewicht, die Textur des Bodens.

**Mit jedem Schritt kannst du dir innerlich sagen:
„Mit jedem Schritt bringe ich mehr Leuchten in meinen Tag.“**

Wenn du möchtest, verbinde die Übung mit einem Lächeln oder einem freundlichen Gedanken an dich selbst oder andere.

KONTAKT



INFO@LUMINOUS-COACHING.DE



WWW.LUMINOUS-COACHING.DE



LUMINOUS-COACHING



LUMINOUS.COACH