

Human Design trifft Selbstfürsorge: Dein 5-Minuten-Plan für die Wechseljahre



Dieses Starter-Kit enthält die
wirkungsvollsten Rituale für
Frauen in den Wechseljahren.

✦ Bevor wir loslegen, lass mich Dir eine ✦ kleine Geschichte erzählen: ✦

Vor einigen Jahren hatte ich das Gefühl, mein Körper und mein Geist arbeiteten gegen mich. Meine Tage waren ein ständiger Kampf gegen Erschöpfung, und selbst die kleinsten Aufgaben fühlten sich an, als würden sie unüberwindbare Berge darstellen. Vielleicht kennst du dieses Gefühl auch?

Ich erinnere mich, wie ich nachmittags am Tisch saß, zu erschöpft, um aufzustehen, und dennoch mit der ständigen Sorge im Kopf, ob ich jemals wieder so belastbar und ausgeglichen sein könnte wie früher. Doch dann begann ich, mir kleine Momente der Selbstfürsorge zu schenken. Und was zunächst wie winzige Schritte erschien, wurde zu einer grundlegenden Veränderung: Mit nur 5 Minuten am Tag fand ich zu mehr Ruhe, Energie und Gelassenheit.

In diesem Starter-Kit teile ich die wirkungsvollsten dieser Rituale mit dir. Sie sind speziell für Frauen wie dich gestaltet, die in den Wechseljahren stehen und nach Wegen suchen, sich wieder selbst an die erste Stelle zu setzen.

Deine ersten Schritte zur Selbstfürsorge:

1. Warum Selbstfürsorge wichtig ist

Die Wechseljahre bringen nicht nur physische Veränderungen mit sich, sondern auch emotionale Herausforderungen. Gerade jetzt ist es wichtig, dir selbst Raum und Aufmerksamkeit zu schenken.

- Wusstest du? Schon 5 Minuten bewusste Entspannung können deinen Cortisolspiegel senken und für mehr innere Ruhe sorgen.
- Unser Ziel: Dich mit kleinen Ritualen dabei zu unterstützen, deine Energie und Lebensfreude zurückzugewinnen.



2. Dein Mini-Ritual für den Morgen

Ein guter Start in den Tag legt die Grundlage für alles, was folgt. Probiere dieses einfache Ritual aus:

- Stretching – 2 Minuten:
 - a. Stehe aufrecht und hebe die Arme über den Kopf.
 - b. Beuge dich langsam nach vorne und lasse den Oberkörper entspannt hängen.
 - c. Rolle dich Wirbel für Wirbel nach oben.
- Trinken – 1 Minute: Bereite dir ein Glas warmes Zitronenwasser vor. Die Basenbildung unterstützt deinen Körper dabei, den Tag voller Energie zu beginnen.
- Dankbarkeit – 2 Minuten: Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Dies hilft dir, deinen Fokus auf das Positive zu lenken.



3 DINGE FÜR DIE ICH
HEUTE DANKBAR BIN

1

2

3

Human Design

Basics:

Was ist Human Design? Human Design hilft dir, deine energetische Struktur zu verstehen. Es gibt fünf Typen, die dir zeigen, wie du am besten Energie tankst und nutzt.

Falls du deinen Human Design Typ noch nicht kennst, kannst du ihn kostenlos [hier](#) herausfinden.

- **Generatoren & manifestierende Generatoren:** Du blühst auf, wenn du Dingen folgst, die dir Freude bereiten. Plane bewusste Bewegung ein.
- **Projektoren:** Pausen sind essentiell für dich. Erlaube dir, auch mal nichts zu tun. ✨
- **Manifestoren:** Deine Kraft liegt in klaren Intentionen. Nimm dir Zeit für ruhige Momente. ✨
- **Reflektoren:** Deine Umgebung beeinflusst dich stark. Schaffe dir eine harmonische Umgebung.
- **Audio-Link:** Höre dir meine [Reflexionsübung](#) an, um deinen aktuellen Energiefluss zu erspüren.



Fortschrittstracker

Dokumentiere deinen Fortschritt:

Tag	Ritual umgesetzt (Ja/Nein)	Energielevel (1-5)	Was hat dir gut getan?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			

Nutze den Tracker, um deine Fortschritte zu überprüfen und herauszufinden, welche Rituale dir am meisten helfen.

Gratulation

Herzlichen Glückwunsch! Du hast die ersten Schritte zu mehr Selbstfürsorge gemacht. Wie fühlt es sich an, dir selbst diesen Raum zu schenken?



Wenn du deine Rituale weiter vertiefen oder mehr darüber erfahren möchtest, wie Human Design dir helfen kann, deinen Weg zu finden, lade ich dich herzlich zu einer individuellen Beratung ein.

Jetzt buchen:

rita.walter@basisch-wild-lecker.de

Anhang



Rita Walter
basisch-wild-lecker

- Audio-Links:
 - [Geführte Atemübung](#)
 - [Reflexionsübung](#)
- Kontakt: Bei Fragen oder Feedback freue ich mich auf deine Nachricht:
rita.walter@basisch-wild-lecker.de

Veröffentlichung: Februar 2025

Autorin: Rita Walter

E-Mail: rita.walter@basisch-wild-lecker.de

Website: www.basisch-wild-lecker.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright Rita Walter

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, Du hast Dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.