



KURZANLEITUNG FÜR TAG 8

Move to Clarity – Klarheit in Bewegung

Heute lernst du, wie Bewegung dir hilft, Stress und Druck loszulassen und innere Klarheit zu finden.

Tool: Fire → Flow → Stillness

Warum: Bewegung entlädt Angstchemie, schafft Raum und bringt dich aus dem Denken ins Spüren.

Wann: Wenn du feststeckst, grübelst oder dich überfordert fühlst.

Action Steps:

- 1 Fire:** 1 Song mit Energie – shake, tanze, atme.
- 2 Flow:** 1 Song mit Rhythmus – fließend, intuitiv bewegen.
- 3 Stillness:** 1 Song mit Ruhe – stehen, atmen, spüren.

Mikro-Aufgabe:

Heute 3-Song-Ritual machen und danach 10 Minuten eine Sache angehen, die du bisher aufgeschoben hast.

Mantra:

💎 „Ich bewege – und es wird leichter.“
