🧘‍♀️ 10 achtsame Mama-Momente für deinen Alltag

(Für deinen Kühlschrank, Spiegel oder deine Verbindungsecke)

1. Atem-Pause (30 Sekunden)
👉 Atme 3-mal tief ein und aus. Spür deine Füße am Boden.
💧 Mit: 1 Tropfen Balance oder Lavender in den Handflächen.

2. Dankbarkeits-Check am Morgen
👉 Sag dir: „Heute bin ich dankbar für…"
💧 Duftidee: Wild Orange – für Leichtigkeit & Freude.

3. Achtsamkeit im Badezimmer
👉 Spür das Wasser. Massier bewusst dein Gesicht oder deine Hände.
💧 Mit: Frankincense – für Verbindung zu dir.

4. Mama-Mut-Mantra
👉 Sag laut (oder leise): „Ich bin genug. Ich mach das gut."
💧 Mit: Peppermint + Lemon – für Klarheit & Selbstvertrauen.

5. Aromatische Mini-Auszeit
👉 Roll-on oder Duftstein schnappen. 1 Minute sitzen. Atmen.
💧 Lieblingsanker: Adaptiv, Serenity oder Peace.

6. Verbindung durch Berührung
👉 Streiche deinem Kind über den Kopf oder halte kurz die Hand – ganz bewusst.
💧 Mit: Lavender oder Cedarwood – für sanfte Nähe.

7. Journaling-Moment
👉 Frag dich: „Wie geht's mir gerade wirklich?"
💧 Mit: Frankincense oder Bergamot – zum Zentrieren & Herzöffnen.

8. Duft-Ritual beim Kochen
👉 Beim Schneiden tief durchatmen, Musik an, Duft auf ein Tuch oder in den Diffuser.
💧 Lemon, Oregano, Thyme – belebend & klärend.

9. Abendliche Fußmassage
👉 Öl auftragen, einreiben, sagen: „Ich lasse los. Ich danke mir."
💧 Lavender + Frankincense – dein Abendritual.

10. Schlaf-Dankbarkeit
👉 Sag im Bett 3 Dinge, die heute schön waren – auch wenn's ein wilder Tag war.
💧 Mit: Serenity oder Vetiver – für tiefe Ruhe & Frieden.

✨ Tipp:
Wähle 2–3 Rituale für deine Woche und kleb das Printable an einen Ort, den du täglich siehst 🧡
Diese kleinen Achtsamkeitsmomente machen einen großen Unterschied – für dich & deine Familie.