

Deine tägliche Raumenergie-Routine

“Dein Raum ist ein Spiegel deiner Energie. Und umgekehrt.”



Morgens

Energie einladen – für Klarheit & Fokus

- ☐ Fenster öffnen & kurz durchlüften
- ☐ Lieblingsduft verwenden (z.B. ätherische Öle)
- ☐ Kissen aufschütteln / Platz richten
- ☐ Intention für den Tag setzen “Heute ist Raum für...”



Vor Besuchern

Schützende Klarheit & Einladung

- ☐ Raum mit Räucherwerk oder Spray klären
- ☐ Intention:
Womit darf mein Raum heute gefüllt sein?
- ☐ Lieblingsstück sichtbar platzieren



Tagsüber

Energie erhalten – für Struktur & Leichtigkeit

- ☐ Mini-Pause im Raum: 3 bewusste Atemzüge
- ☐ Raum kurz aufräumen (visuelle Ruhe)
- ☐ Licht prüfen - heller oder Rückzug?
- ☐ Symbolischer Anker (z.B. Kissen, Stein,.....)



Nach Besuchern

Rückverbindung & Ausgleich

Energie beruhigen – für Rückzug & Erholung

- ☐ Gedimmtes Licht / sanfte Musik
- ☐ Raum lüften - Belastungen rauslassen
- ☐ Wohlfühltextur oder Duft
- ☐ Wofür war ich heute besonders dankbar?

- ☐ Fenster kurz öffnen - eigene Energie einladen
- ☐ Raum checken: Was fühlt sich fremd an?
- ☐ Kissen oder Platz bewusst berühren - Verbindung
- ☐ Affirmation
z.B.: Ich darf meinen Raum neu beleben.



Diese Routine unterstützt dich liebevoll dabei, Raum & Energie täglich neu in Balance zu bringen.
Mehr Inspiration findest du auf [wool-lis-stitch.de](https://www.wool-lis-stitch.de) oder über meinen Newsletter.