



Schmetterling

Eigenschaften

stark, wandelbar, verspielt,
freiheitsliebend

Schutzstrategie

Schaffe dir Ruhe und
Rückzugsphasen.

Übung

Stelle dir Fragen wie
»Was tut mir gut?«

Bedeutung

Der Wandel des Lebens ist
schön.

Traumdeutung

Positive Veränderungen
stehen bevor.

Meditation

Geführte Akzeptanz-
Meditation

Botschaft

Bringe Leichtigkeit und
Kreativität in dein Leben.

Affirmationen

Wandel bedeutet etwas
Gutes und ich vertraue ihm.

Rituale

Übe dich täglich in
Leichtigkeit