

Schnecke



Eigenschaften

langsam, achtsam, geduldig,
intuitiv

Schutzstrategie

Rückzug als Selbstfürsorge

Übung

Einen Tag im
Schneckentempo

Bedeutung

Geduld und innere Weisheit

Traumdeutung

Du darfst dir mehr Zeit für
dich nehmen

Meditation

innere Ruhe, innerer
Rückzugsort,
Entschleunigung

Botschaft

Du darfst dein Tempo
bewusst verlangsamen

Affirmationen

Ich erlaube mir, in meinem
eigenen Tempo zu wachsen.

Rituale

Tägliche Schnecken-
Momente