



nian soul

90 Tage NianSoul



Dein Begleiter für mehr Ruhe,
Achtsamkeit und Verbindung mit Dir



Kleine Impulse. Kleine Momente.
90 Tage für Dich.

DEINE 90 TAGE



Schön, dass Du hier bist ♥

Diese 90 Tage müssen nicht perfekt sein.
Du musst nichts nachholen, nichts erfüllen und
kein Video „abarbeiten“.

Jeder Tag lädt Dich einfach dazu ein, für einen kleinen
Moment aus dem Alltag auszusteigen und wieder
bewusster bei Dir anzukommen.

Vielleicht bleibt ein Gedanke bei Dir.
Vielleicht eine Übung.
Vielleicht nur ein Gefühl.



Auch das ist genug.

Nutze diesen Begleiter, um Deine Reise wahrzunehmen –
nicht um Deine Leistung zu dokumentieren.



90 Tage.
90 kleine Impulse.
Und vielleicht ein bisschen mehr Raum für Dich.



MEINE 90-TAGE-REISE



A 90-day calendar grid with days numbered 1 to 90. The days are arranged in a winding path across seven rows. Each day is represented by a circle containing its number. The path starts at day 1, goes right to 10, then down and left to 20, then down and right to 30, then down and left to 40, then down and right to 50, then down and left to 60, then down and right to 70, then down and left to 80, and finally down and right to 90. The path is indicated by dashed lines connecting the circles.

1	2	3	4	5	6	8	9	10		
20	11	12	13	14	16	17	18	19	20	
30	29	29	24	25	26	27	28	29	21	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
61	52	53	54	55	56	56	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	

Dein Weg. Deine Zeit.



Du kannst jeden Tag:

- ☐ abhaken
- ☐ ausmalen
- ☒ markieren
- oder einfach leer lassen.

Du musst keine
lückenlose Reihe schaffen.
Diese Übersicht zeigt
Deinen Weg – nicht
Deine Perfektion.



WOCHE 1 - ANKOMMEN



Meine erste Woche

♥ Was ist mir in diesen ersten Tagen aufgefallen?

♥ Welcher Impuls ist bei mir geblieben?

♥ Wann habe ich mir bewusst einen Moment für mich genommen?

♥ Was hat mir gutgetan?

♥ Das möchte ich mit in die nächste Woche nehmen:

— ♥ Abschluss: ♥ —

Ich muss noch nichts verändern.
Ich darf erst einmal wahrnehmen.



WOCHE 2 - WAHRNEHMEN



Mich selbst wieder bewusster spüren

♥ Was habe ich diese Woche an mir wahrgenommen?

♥ Wann war ich besonders bei mir?

♥ Was hat mir Ruhe geschenkt?

♥ Was hat mich schnell aus meiner Ruhe gebracht?

♥ Was möchte ich kommende Woche bewusster beobachten?

Wahrnehmen darf reichen.



WOCHE 3 – VERSTEHEN



Was brauche ich eigentlich?

♥ Welche Bedürfnisse habe ich diese Woche wahrgenommen?

♥ Was hat mir Energie gegeben?

♥ Was hat mir Energie genommen?

♥ Gab es einen Moment, in dem ich anders reagiert habe als sonst?

♥ Was möchte ich mitnehmen?



*Je besser ich mich kenne,
desto besser kann ich für mich sorgen.*



WOCHE 4 – MIR RAUM GEBEN



Mir selbst Raum schenken.

♥ Wo habe ich mir diese Woche bewusst Raum gegeben?

♥ Was durfte einmal warten?

♥ Wann habe ich gemerkt: Das tut mir gerade gut?

♥ Was möchte ich häufiger in meinen Alltag einladen?

♥ Mein Gedanke dieser Woche:



*Auch ich darf Platz in
meinem eigenen Alltag haben.*



NACH 30 TAGEN



Mein erster Blick zurück

Ein ganzer Monat.

Nicht um zu prüfen, wie viel Du „geschafft“ hast –
sondern um einmal wahrzunehmen,
was diese ersten Wochen mit Dir gemacht haben.

♥ Was hat sich seit Tag 1 verändert?

♥ Was habe ich über mich entdeckt?

♥ Welche Impulse sind mir besonders in Erinnerung geblieben?

♥ Was tut mir inzwischen bewusster gut?

♥ Was möchte ich weiter erkunden?



Wenn ich an die ersten 30 Tage denke,
BIN ICH STOLZ DARAUF, DASS ...



WOCHE 5 – KLEINE PAUSEN



Mir kleine Pausen schenken.

♥ Wo habe ich mir diese Woche eine Pause erlaubt?

♥ Wie fühlt sich eine Pause an, wenn ich sie mir bewusst erlaube?

♥ Was hilft mir, kurz herunterzufahren?

♥ Wo könnte in meinem Alltag ein kleiner Moment mehr entstehen?

♥ Das möchte ich ausprobieren:



*Eine Pause muss nicht lang sein,
um etwas zu verändern.*



WOCHE 6 – MEIN KÖRPER



Mein Körper. Meine Basis.

♥ Was hat mein Körper mir diese Woche gezeigt?

♥ Wann habe ich Anspannung wahrgenommen?

♥ Wann habe ich mich ruhig oder leicht gefühlt?

♥ Was hat meinem Körper gutgetan?

♥ Was möchte ich ihm kommende Woche häufiger schenken?



*Mein Körper darf mir zeigen,
was ich brauche.*



WOCHE 7 – MEINE ENERGIE



Meine Energie. Meine Kraft.

♥ Was hat mir diese Woche Energie gegeben?

♥ Was hat mich erschöpft?

♥ Wo habe ich meine Energie vielleicht zu schnell verschenkt?

♥ Welcher Moment hat mich aufgetankt?

♥ Davon möchte ich mehr:



Meine Energie ist wertvoll.



WOCHE 8 – LOSLASSEN



Loslassen. Leichter werden. Frei sein.

- ♥ Was habe ich diese Woche getragen, obwohl es vielleicht gar nicht nötig war?

- ♥ Was durfte leichter werden?

- ♥ Welcher Gedanke hat mir geholfen?

- ♥ Was muss ich nicht mit in die nächste Woche nehmen?

- ♥ Das darf hierbleiben:



Ich muss nicht alles mitnehmen.



NACH 60 TAGEN



Was beginnt sich zu verändern?

60 Tage voller kleiner Begegnungen mit Dir.
Vielleicht sind Veränderungen entstanden, die kaum sichtbar sind –
und gerade deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

♥ Was fällt mir inzwischen leichter?

♥ Was nehme ich bewusster wahr als früher?

♥ Welche kleinen Rituale sind entstanden?

♥ Was mache ich heute anders als zu Beginn?

♥ Was überrascht mich an meiner bisherigen Reise?

♥ Etwas, das ich unbedingt beibehalten möchte:



WOCHE 9 – MEINE GRENZEN



Meine Grenzen. Mein Schutz. Meine Wahl.

♥ Wann habe ich diese Woche gemerkt,
dass mir etwas zu viel wird?

♥ Habe ich darauf reagiert?

♥ Wo hätte ich mir mehr Raum gewünscht?

♥ Was bedeutet ein liebevolles Nein für mich?

♥ Darauf möchte ich kommende Woche achten:



Eine Grenze darf auch Fürsorge sein.



WOCHE 10 – WAS MIR GUTTUT



Wohlfühlen. Auftanken. Ankommen.

♥ Welche kleinen Dinge haben mir diese Woche Freude gemacht?

♥ Wo habe ich mich wohlgefühlt?

♥ Welche Menschen, Orte oder Momente tun mir gut?

♥ Was davon möchte ich bewusster in meinen Alltag holen?

♥ Meine drei kleinen Kraftquellen:

1.

2.

3.



WOCHE 11 – VERTRAUEN



Vertrauen. Loslassen. Entdecken.

♥ Was habe ich in den vergangenen Wochen über mich gelernt?

♥ Wo vertraue ich mir heute vielleicht etwas mehr?

♥ Was muss ich nicht mehr so sehr kontrollieren?

♥ Was darf entstehen, ohne dass ich schon die Antwort kenne?

♥ Mein Satz für die kommende Woche:

Ich darf meinen eigenen Weg finden.



WOCHE 12 – MEIN ALLTAG



Ankommen. Integrieren. Weitergehen.

♥ Was ist inzwischen ganz selbstverständlich geworden?

♥ Welche kleinen Veränderungen passen wirklich zu meinem Leben?

♥ Was möchte ich nicht aus Pflicht weiterführen?

♥ Was möchte ich behalten, weil es MIR guttut?

♥ Ein kleiner Moment, den ich weiterhin täglich oder regelmäßig für mich haben möchte:



NACH 90 TAGEN

Meine Reise mit NianSoul



90 Tage liegen hinter Dir.
Vielleicht hat sich vieles verändert.
Vielleicht nur etwas ganz Kleines.
Beides darf wertvoll sein.

♥ Was nehme ich aus diesen 90 Tagen mit?

♥ Was hat mich am meisten berührt?

♥ Welcher Impuls ist zu meinem Begleiter geworden?

♥ Was möchte ich beibehalten?

♥ Was möchte ich künftig früher wahrnehmen?

♥ Was wünsche ich mir für meinen weiteren Weg?



NACH 90 TAGEN

Meine Reise mit NianSoul



90 Tage liegen hinter Dir.
Vielleicht hat sich vieles verändert.
Vielleicht nur etwas ganz Kleines.
Beides darf wertvoll sein.

 Drei Dinge, die ich aus diesen 90 Tagen mitnehme

1. _____
2. _____
3. _____



 Und:

Mein Satz an mich selbst:



NIANSOUL





nian soul



Diese 90 Tage waren Dein Weg. 🌿

Vielleicht hast Du gelernt, öfter innezuhalten.
Vielleicht hörst Du Deinen Körper ein bisschen früher.
Vielleicht weißt Du heute besser, was Dir guttut.
Oder vielleicht hast Du einfach begonnen,
Dir selbst wieder ein wenig mehr zuzuhören.



Du musst diesen Weg nicht perfekt weitergehen.
Du darfst vergessen.
Neu beginnen.
Pausieren.
Zurückkommen.



Denn Achtsamkeit bedeutet nicht,
immer bei Dir zu sein.
Sondern zu wissen,
dass Du immer wieder
zu Dir zurückfinden darfst.



*Danke, dass Nian Soul
Dich ein Stück begleiten durfte.*

