

RAISE YOUR FREQUENCY

7 kleine Rituale für mehr Ruhe, Klarheit und bewusste Energie

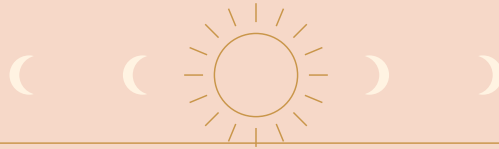
DEIN ALLTAG • DEIN RITUAL • DEIN MOMENT

„Frequenz“ ist hier kein wissenschaftlicher Messwert, sondern eine spirituelle Sprache für dein Erleben:

Wie fühlst du dich? Was tut dir gut? Was darf leichter werden?

Du musst nicht alles verändern.
Vielleicht reicht ein kleiner bewusster Moment.





01 • WAS BEDEUTET „FREQUENZ“?

Wenn wir im spirituellen Kontext von „Frequenz“ sprechen, meinen wir oft unser inneres Erleben: Stimmung, Aufmerksamkeit, Gedanken und das Gefühl, wie verbunden oder getrennt wir uns gerade fühlen.

Du musst dafür nichts messen oder beweisen. Nutze den Begriff als Einladung, deinen Zustand wahrzunehmen – und kleine Dinge zu wählen, die dir mehr Ruhe, Klarheit oder Lebendigkeit geben.

DEIN CHECK-IN

Wie fühle ich mich?	Was brauche ich?
■ ruhig ■ erschöpft ■ überreizt ■ schwer ■ lebendig	■ Ruhe ■ Bewegung ■ Natur ■ Nähe ■ Abstand

Du musst dich nicht in einen anderen Menschen verwandeln.
Du darfst dich wieder mit dir verbinden.

Rituale können unter bestimmten Umständen dabei helfen, mit Stress und belastenden Situationen umzugehen. Das bedeutet nicht, dass ein Ritual eine Krankheit behandelt oder eine „Frequenz“ messbar verändert.



02 • 7 KLEINE RITUALE

01 NATURE RESET

Geh für ein paar Minuten nach draußen. Handy in die Tasche. Schau in den Himmel, spüre den Boden unter deinen Füßen und nimm bewusst deine Umgebung wahr.

02 SPACE CLEARING

Öffne ein Fenster. Räume eine kleine Fläche auf. Entferne etwas, das dich visuell oder mental belastet. Ein klarerer Raum kann sich wie ein kleiner Neustart anfühlen.

03 MOVE YOUR ENERGY

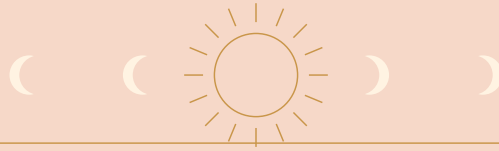
Tanze zu einem Lied, geh spazieren, strecke dich oder schüttle bewusst Arme und Beine aus. Nicht als Workout – sondern als Wechsel des Zustands.

04 DIGITAL PAUSE

Leg dein Handy für 20 Minuten außer Reichweite. Keine Nachrichten, kein Scrollen, kein neuer Input.

05 CHOOSE YOUR INPUT

Achte darauf, was du täglich in dich hineinlässt: Gespräche, Social Media, Musik, Nachrichten und Inhalte. Frage dich: „Wie fühle ich mich danach?“



03 • DIE LETZTEN 2 RITUALE

06 SET A BOUNDARY

Ein Nein kann ein Ritual der Selbstachtung sein. Du musst nicht jede Einladung annehmen, jede Nachricht sofort beantworten oder dich für jede Grenze rechtfertigen.

Mini-Übung: Schreibe einen Satz auf, den du heute nicht mehr erklären möchtest:
„Ich darf ...“

Zum Beispiel: „Ich darf meine Ruhe wählen.“

07 TURN ORDINARY INTO RITUAL

Duschen. Tee trinken. Haare pflegen. Eine Kerze anzünden. Deine Haut eincremen. Mach eine alltägliche Handlung heute einmal ohne nebenbei zu scrollen oder zu hetzen.

DEIN 5-MINUTEN-RITUAL

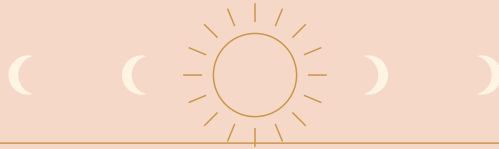
1 MINUTE – Atme langsam und komm an.

1 MINUTE – Spüre deinen Körper: Kiefer, Schultern, Bauch, Hände.

1 MINUTE – Frage dich: „Was brauche ich heute wirklich?“

1 MINUTE – Wähle eine kleine Handlung, die dir gut tut.

1 MINUTE – Sag dir: „Ich muss nicht alles heute lösen.“



04 • DEIN FREQUENZ-CHECK-IN

Nimm dir ein paar Minuten und beantworte die Fragen ehrlich – ohne dich zu bewerten.

WAS GIBT MIR ENERGIE?

WAS ZIEHT MICH GERADE RUNTER?

WOVON DARF ICH WENIGER KONSUMIEREN?

WAS MÖCHTE ICH MIR MEHR ERLAUBEN?

MEIN KLEINSTER NÄCHSTER SCHRITT:

Du brauchst nicht sieben neue Gewohnheiten.
Vielleicht brauchst du nur eine, die du wirklich lebst.



DEINE ENERGIE DARF SICH VERÄNDERN.

Nicht indem du ständig „höher“ sein musst. Sondern indem du öfter bemerkst, was dir entspricht –
und was nicht.

NIMM MIT, WAS SICH GUT ANFÜHLT.

Dieser Guide ist eine Einladung zur Selbstreflexion und zu kleinen, bewussten Ritualen.
„Frequenz“ wird darin als spirituelle/metaphorische Sprache verwendet und nicht als
wissenschaftlich messbare Größe.

Wenn du mehr solcher Impulse möchtest ...

FOLGE MIR AUF INSTAGRAM
@ediths.love_

Danke, dass du hier bist. ✦

Speichere dir diesen Guide und komm immer wieder zu deinem Check-in zurück.

