

# 21 KLEINE LICHTBLICKE FÜR SCHWERE TAGE

EIN LIEBEVOLLER BEGLEITER FÜR STILLE MOMENTE



MANCHE TAGE  
BRAUCHEN KEINE  
GROSSEN ANTWORTEN.  
NUR EINEN KLEINEN  
MOMENT, DER SICH  
ETWAS LEICHTER  
ANFÜHLT.

# EINLEITUNG

DIESES KLEINE FREEBIE IST KEIN RATGEBER.  
UND KEINE LISTE VON DINGEN, DIE DU  
„RICHTIG“ MACHEN MUSST.

ES IST EINFACH EINE SAMMLUNG KLEINER  
GEDANKEN, RUHIGER IMPULSE UND STILLER  
MOMENTE.

FÜR TAGE, AN DENEN ALLES SCHWER WIRKT.  
DU MUSST NICHTS PERFEKT AUSFÜLLEN. DU  
DARFST SEITEN ÜBERSPRINGEN. DU DARFST  
EINFACH NUR LESEN.

VIELLEICHT REICHT MANCHMAL SCHON EIN  
EINZIGER SATZ, DER DICH KURZ  
DURCHATMEN LÄSST.



# LICHTBLICK 1

Heute musst du nicht alles schaffen.  
Vielleicht reicht es, einfach kurz durchzuatmen.

***Was würde dir heute ein kleines bisschen  
Ruhe geben?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 2

Nicht jeder schwere Tag muss sofort besser werden.  
Manchmal reicht es, wenn er etwas weicher wird.

***Was hat dir heute für einen kurzen Moment  
gutgetan?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 3

Auch kleine Schritte sind Bewegung.  
Und auch langsames Weitergehen ist Weitergehen.

***Welche kleine Sache hast du heute trotzdem  
geschafft?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 4

Erinnerungen dürfen weh tun. Und trotzdem wertvoll sein. Beides darf gleichzeitig existieren.

***Welche Erinnerung fühlt sich heute besonders nah an?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 5

Du musst gerade nicht stark wirken.  
Es reicht, echt zu sein.

*Was würde dir heute etwas Druck nehmen?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 6

Manchmal ist Trost kein großer Moment. Sondern nur ein stiller Atemzug zwischen all dem Schweren.

*Was würde dir heute etwas Druck nehmen?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 7

Nicht alles, was fehlt, verschwindet wirklich.  
Manches bleibt in Erinnerungen, Gewohnheiten und  
kleinen Augenblicken.

***Was erinnert dich heute liebevoll an dein Tier?***

.....

.....

.....

.....

.....

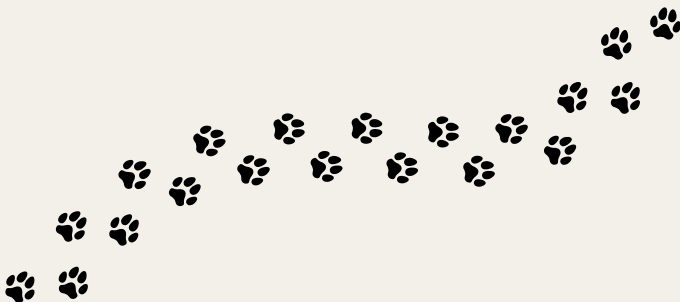
.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 8

Es ist in Ordnung, wenn nicht jeder Tag gleich ist.  
Trauer bewegt sich selten geradeaus.

*Wie fühlt sich dein Tag heute an?*

.....

.....

.....

.....

.....

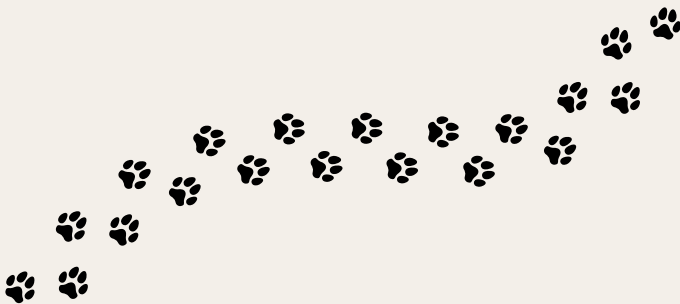
.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 9

Vielleicht musst du heute noch keine Antworten finden.  
Vielleicht reicht einfach ein bisschen Ruhe.

***Was hilft dir, wenn alles zu laut wird?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 10

Du darfst traurig sein. Und trotzdem weiterleben.  
Das eine schließt das andere nicht aus.

***Was gibt dir im Alltag gerade etwas Halt?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 11

Auch leise Tage haben Bedeutung.  
Nicht alles muss produktiv sein, um wertvoll zu sein.

***Was war heute ein kleiner stiller Moment?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 12

Liebe verschwindet nicht, nur weil jemand fehlt.

*Was hat eure Verbindung besonders gemacht?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 13

Vielleicht darf heute einfach nur ein Tag sein, an dem du nichts reparieren musst.

*Was würdest du heute gerne loslassen?*

.....

.....

.....

.....

.....

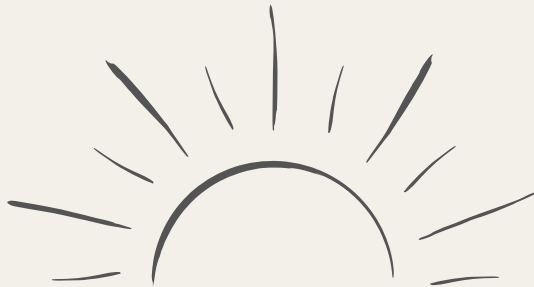
.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 14

Manchmal entstehen Hoffnungsmomente sehr leise.  
Fast unbemerkt.

***Was hat dir heute einen kleinen Moment  
Wärme gegeben?***

.....

.....

.....

.....

.....

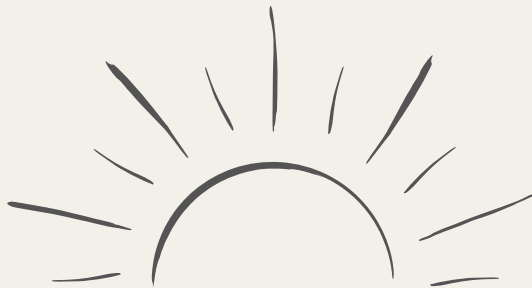
.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 15

Du musst nicht perfekt heilen.  
Du darfst deinen eigenen Weg finden.

*Was fühlt sich gerade richtig für dich an?*

.....

.....

.....

.....

.....

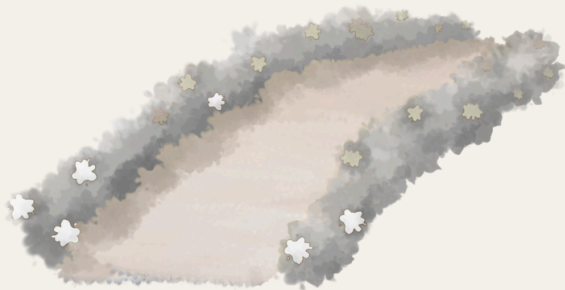
.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 16

Auch schwere Tage gehen vorbei.  
Und manchmal wartet dahinter zumindest ein  
bisschen Licht.

***Was könnte dir morgen guttun?***

.....

.....

.....

.....

.....

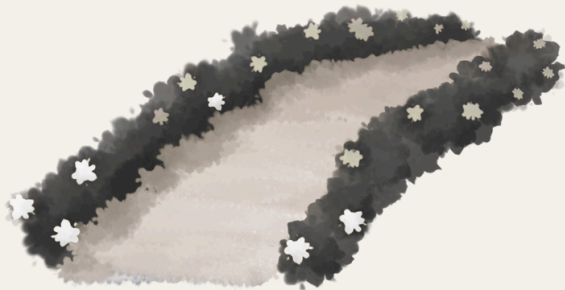
.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 17

Erinnerungen dürfen bleiben. Ohne dass du festhalten  
musst.

*Welche gemeinsame Erinnerung bringt dich  
heute zum Lächeln?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 18

Es gibt Tage, an denen schon ein ruhiger Moment genug ist.

*Wo findest du gerade kleine Ruheinseln?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 19

Du musst nicht alles alleine tragen.

*Wer oder was gibt dir gerade Halt?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 20

Vielleicht ist Heilung kein Vergessen.  
Sondern lernen, mit Liebe weiterzugehen.

***Was möchtest du bewahren?***

.....

.....

.....

.....

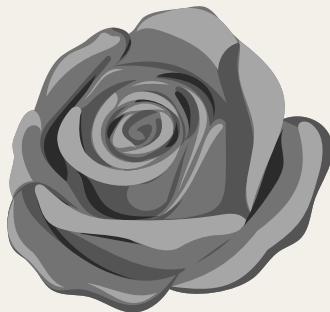
.....

.....

.....

.....

.....



# LICHTBLICK 21

Auch wenn Wege sich verändern, bleiben manche  
Verbindungen bestehen.

Leise. Tief. Und voller Bedeutung.

***Was möchtest du dir selbst heute mitgeben?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# DANKE

DANKE, DASS DU DIR ZEIT FÜR DICH  
GENOMMEN HAST.  
VIELLEICHT KONNTEST DU ZWISCHEN  
DIESEN SEITEN FÜR EINEN KLEINEN  
MOMENT DURCHATMEN.  
UND VIELLEICHT ERINNERST DU DICH  
DARAN: DU MUSST NICHT ALLES SOFORT  
SCHAFFEN.  
MANCHMAL REICHT EIN KLEINER  
LICHTBLICK.

*Wenn du dir mehr Raum für Erinnerungen und  
Gedanken wünschst, findest du auf meiner  
Seite weitere Begleiter für schwere und  
liebevolle Zeiten.*

**[mira-gold.de](http://mira-gold.de)**

