

🎄 Ritual für den 24. Dezember - „Friede, Freude, Familienkekse“ 🍪🙌

Heute ist der große Tag.

Die Lichter brennen, die Plätzchen duften,
und irgendwo zwischen Kartoffelsalat und
Geschenkpapier

schleicht sich ein alter Bekannter ein:
der Familienfrieden auf dünnem Eis. 😊

Aber keine Sorge - du bist heute offiziell Hüter*in des
Lichts und der Nerven. 🕯️

Das Ritual: „Innere Glöckchen statt äußerer Explosionen“

Vorbereitung:

Stell dir deine Familie als göttliche Theatergruppe vor.

Jeder spielt heute einfach seine Lieblingsrolle:
der General, die Friedensstifterin, das stille Genie, der
Humorengel, das Drama-Lama.

(Du darfst kurz innerlich Applaus geben. 🙌)

Atem-Zauber:

Bevor du antwortest, atme einmal tief durch -
als würdest du Weihrauch und Gelassenheit
gleichzeitig einatmen.

Atme aus - und schick innerlich Glitzer über den Raum.
(Unsichtbarer Frieden funktioniert erstaunlich gut!)



Wunderwaffe „Ja genau!“

Sollte sich eine Diskussion über Kartoffelsalat VS.
Karpfen anbahnen,

sag freundlich und mit sanftem Lächeln:

„Ja genau!“

Das ist das spirituelle Schwert der Harmonie.

Es beendet 90 % aller Streitigkeiten, ohne dass du dich
verbiegst.

Herzanker:

Leg zwischendurch die Hand aufs Herz und sag still:

„Ich bin Liebe. Der Rest ist Deko.“ 💖

Abschluss-Segen:

Wenn alles vorbei ist, geh kurz ans Fenster,
atme die kalte Luft ein und sag:

„Frieden auf Erden - und bitte auch in der Küche.“ 🙏😊