So eine Reise braucht nicht nur Ausdauer – sie braucht Mut, Selbstbewusstsein und Vertrauen in dich selbst.

Dafür gibt es Zaubertricks, die ganz ohne Magie wirken: Rituale! Ein Ritual ist etwas, das du regelmäßig tust – wie Zähneputzen oder Sterneschauen vorm Schlafengehen.

Ein besonders kraftvolles Ritual ist das Spiegel-Ritual: Stell dich vor den Spiegel und sag dir, was du heute an dir magst.

Das kannst du allein machen – oder zusammen mit deiner Familie oder der Klasse. Denn wer sich selbst zum Leuchten bringt, schenkt auch anderen Licht.

Ich mag heute an mir:

Du kannst hier jeden Tag etwas Neues über dich reinschreiben – so wächst dein inneres Leuchten Stück für Stück.