MAPANOLI

DEIN KLEINER RITUAL-GUIDE

10 Mini-Rituale

Mit sechs Nadelfarben, einer Prise Humor und Ideen für deinen Alltag.



DRUCKEN · AUSPROBIEREN · SCHMUNZELN

mapanoli.com

So funktioniert dein Ritual

Drei Schritte. Kein Zauberzwang. Ein bisschen Fantasie genügt.

01

GEDANKEN SAMMELN

Wähle einen Wunsch, eine kleine Herausforderung oder einen Anlass, über den du schmunzeln kannst.

02

FARBE AUSWÄHLEN

Suche die passende Nadelfarbe aus. Jede Farbe steht bei Mapanoli für eine eigene Idee.

03

MOMENT GENIESSEN

Stecke die Nadel vorsichtig in die Puppe und überlege dir einen kleinen nächsten Schritt im echten Leben.

WICHTIG – BITTE BEACHTEN

Spitze Nadeln: Verletzungsgefahr. Kein Spielzeug. Außer Reichweite von Kindern aufbewahren. Nadeln nur in die Puppe stecken – niemals in Menschen oder Tiere.

Die Rituale sind symbolische Anregungen und Spaßideen. Sie versprechen keine übernatürliche Wirkung.

Welche Farbe passt heute?

Wähle nach Gefühl – die Zuordnungen sind unsere spielerischen Ideen.

ROT · HERZ & MUT
Ein freundliches Wort, eine liebe Geste oder ein mutiger Anfang.

WEISS · NEUSTART
Altes abhaken und einer neuen Idee Platz machen.

SCHWARZ · ABGRENZUNG
Ein klares Nein zu unnötigem Stress – freundlich, aber bestimmt.

GRÜN · GLÜCK & DANKBARKEIT
Ein kleiner guter Moment bekommt heute die Hauptrolle.

GELB · IDEEN & FOKUS
Die eine gute Idee finden, bevor die nächste Ablenkung kommt.

BLAU · RUHE & GELASSENHEIT
Kurz durchatmen und den inneren Lautstärkeregler senken.

Mit einem Augenzwinkern

Vier Ideen für Tage, die etwas Humor vertragen.

01 Montags-Magie

GELB

Die To-do-Liste ist länger als der Montag? Wähle Gelb, stecke die Nadel in die Puppe und markiere eine Aufgabe, die du heute wirklich schaffst.

02 Der E-Mail-Exorzismus

BLAU

Postfach voll? Nimm Blau, atme einmal durch und schließe drei unnötige Tabs. Schon ist ein kleines Stück digitales Chaos gebannt.

03 Büro-Voodoo mit Grenzen

SCHWARZ

Die nächste Zusatzaufgabe klopft? Wähle Schwarz und übe den freundlichen Satz: „Heute schaffe ich das nicht mehr."

04 Geburtstags-Glücksbringer

GRÜN

Für jemanden, der Geburtstag hat: Stecke Grün in die Puppe und schreibe eine witzige, nette Wunschkarte. Ein echter Glücksmoment ist besser als jeder Zauberspruch.

Ein bisschen Zeit für dich

Vier Mini-Rituale, die auch ohne Zauberstab funktionieren.

05 Der Neustart-Knopf

WEISS

Der Tag lief holprig? Wähle Weiß, schreibe „Neustart“ auf einen Zettel und beginne mit einer kleinen Sache einfach noch einmal.

06 Mut in Mini-Portionen

ROT

Ein Anruf, ein Gespräch, ein erster Schritt? Wähle Rot. Notiere das, was du dich heute traust – und mach den Anfang bewusst klein.

07 Drei gute Dinge

GRÜN

Wähle Grün und schreibe drei Kleinigkeiten auf, die heute schon gut waren. Das zählt auch, wenn eine davon „Kaffee war warm“ heißt.

08 Der Ideenblitz

GELB

Wähle Gelb. Stelle dir einen Zehn-Minuten-Timer und probiere die Idee aus, die du schon ewig vor dir herschiebst.

Jetzt bist du dran

Zwei letzte Ideen – und Platz für deine ganz persönliche Mission.

09 Die Pause-Taste

BLAU

Wähle Blau, lege das Handy für fünf Minuten weg und genieße die kurze Funkstille. Weltuntergang? Eher unwahrscheinlich.

10 Alles auf Anfang

WEISS

Schreibe einen kleinen Ärger auf. Wähle Weiß, falte den Zettel zusammen und konzentriere dich auf etwas, das du tatsächlich ändern kannst.

MEINE EIGENE MINI-MISSION

Meine Farbe: _____

Mein kleiner nächster Schritt:

_____

_____

Noch mehr Ideen auf mapanoli.com