


Let's shine!

<p>1 schau in den Spiegel lächle dich an und danke dir, dass du ab SOFORT MEHR für dein STRAHLEN tun wirst. ☺</p> 	<p>2 massiere dir Abends deine Füße und aktiviere so deine Strahlkraft</p> 	<p>3 wähle ein Atharisches ÖL und lasse dich vom Duft verzaubern ☺</p>	<p>4 GENUSS koch, gönne dir etwas leckeres!</p> 	<p>5-Dinge für die du dankbar bist</p> 	<p>6 was wärmt dich? wärm dich auf!</p> 
<p>7 zünde eine Kerze an und beobachte mind. 5 Min. die Flamme</p> 	<p>8 bereits 7 Tage für dein Strahlen klopfe dir auf beide Schultern</p>	<p>9 Nimm ein paar ganz tiefe und bewusste Atemzüge. Dehne dein Energiefeld aus.</p>	<p>10 wähle heute deine Kleidung achtsam. Was tut dir gut?</p>	<p>11 höre einen Gute-Laune-Song und tanze ☺ dazu. ☺</p>	<p>12 schau dir in die Augen und über-schüttele dich mit Komplimenten! ☺</p>
<p>13 Nimm ein Bad/Fußbad und streu Badesalz oder Meersalz hinein Geniesse & entspanne</p>	<p>14 schliesse deine lausche rieche fühle taste</p> 	<p>15 wofür bist du heute dankbar?</p>	<p>16 mach einen Spaziergang</p> 	<p>17 nimm dir Zeit für einen Tee Tee-trinken nichts tun</p>	<p>18 tupfe ein ätherisches Öl auf dein Brustbein. Sein Duft begleitet dich durch den Tag ☺</p>
<p>20 gönne deinem Körper ein Wellnessprogramm</p>	<p>21 was magst du an dir am meisten?</p>	<p>22 lächle dir heute in jedem Spiegel indem du dich siehst zu ☺</p> 	<p>23 nimm dir Zeit für dich...</p> 	<p>24 mache jemandem ein Kompliment</p>	<p>25 schliesse deine Augen und dehne dein Energiefeld aus</p>
<p>26 dusche alles von dir, das dich an deiner Strahlkraft hindert.</p> 	<p>27 streck dein Gesicht der Sonne entgegen und tank Energie - auch wenn sie nicht scheint. Tu es einfach</p>	<p>28 mache heute etwas komplett anders als gewohnt</p> 	<p>29 Was hast du in letzter Zeit richtig gut gemacht?</p>  <p>BRAVO!</p>	<p>30 Was möchtest du loslassen?</p> 	<p>31 Was wünschst du dir im neuen Jahr?</p> 

Du stahlst!