

# Blooming Morning



Stehe vor 6 Uhr auf und begrüße den Tag mit einem Lächeln.

*good morning, beautiful*



Trinke direkt nach dem Aufstehen 1 -2 Gläser sehr warmes Wasser.

Öle oder massiere deinen Körper.

Schenke dir im Spiegel ein "ich liebe dich".

Nach dem Zähneputzen spüle deinen Mund mit Kokos- oder Sesamöl für 5 Minuten.

Putze deine Zähne und reinige deine Zunge.

*"It 's time to start living the life you have imagined."*

Henry James

Bewege deinen Körper. Dehn und streck dich, reg deinen Kreislauf an, tanze zu guter Musik oder mach 2 Runden Sonnengruß.



Trinke eine Tasse Ingwerwasser.

Sitze für 15 Minuten in Stille:

- bedanke dich innerlich
- visualisiere
- wiederhole dein Lieblingsmantra
- atme

Schreibe, schreibe, schreibe - nimm dir 15 Minuten, um alles in dein Journal zu schreiben, was jetzt ausgedrückt werden möchte.