

Liebe Dich Selbst



Selflove 1:

Meditation mit Deiner „Inneren Frau“ – Setze Dich bequem auf einen Stuhl oder in den Meditationssitz. Lege beide Handflächen auf Deinen Unterleib, da wo deine Gebärmutter sitzt. Verbinde Dich mit deiner weiblichen Energie. Wer willst Du als Frau sein? Welche weiblichen Qualitäten möchtest Du zukünftig mehr leben?

Selflove 2:

WIRKLICH – Echt jetzt – Stelle Dich nackt vor einen Ganzkörperspiegel und bewundere dich mit einem liebevollen Blick. Schau Dich genau an. Was an Dir findest du schön? Was an Dir findest Du weiblich?

Selflove 3:

Entweder genieße ein ausgiebiges Bad oder eine lange Dusche. Spüre das Wasser und die Wärme auf Deiner Haut. Creme Dich im Anschluss ein. Spüre Deine weiche Haut und den Duft deiner Creme. Genieße Dich.