

Hallo meine Lieben,

noch ein Hinweis 😊

Ein Grund warum Menschen nur selten zu 100% in Liebe, Freude, Harmonie, Fülle und Gesundheit leben, ist mangelnde Selbstliebe.

Dr. Lim gab uns ein paar Tipps, wie wir unsere Selbstliebe aktivieren können. Diese Informationen mag ich selbstverständlich gerne wieder mit Euch teilen 😊😊😊

- 1) **SEHR WICHTIG:** Lege jeden Morgen beide Hände auf Dein Herz. Bedanke Dich, dass es so wundervoll ist und Dir so gute Dienste leistet. Stell Dir vor, dass Dein Herz eine wundervolle Blüte ist und visualisiere wie sich diese Blüte öffnet und von Regenbogenfarbenem Licht durchströmt wird 😊
- 2) Umarme regelmäßig Deine Familie 😊
- 3) Atme bewusst tief nach unten 😊
- 4) Gönn Dir gutes Essen und feiere schöne Erlebnisse 😊
- 5) Umgebe Dich mit guten Düften (Aromaöle, z.B. Rose balancieren) 😊
- 6) Mache jeden Tag etwas, dass Dich fröhlich macht (z.B. ein schönes Buch lesen) 😊
- 7) Mach oft etwas völlig Unstrukturiertes, oder etwas ganz anders als sonst (z.B. Zähne mit links putzen, wenn Du Rechtshänder bist) 😊
- 8) Umgib Dich mit frischen Blumen 😊
- 9) Nutze Granat oder Tigerauge zur Balance. Diese Steine stärken auch die Nieren und vertreiben Ängste! 😊
- 10) Trage keine schwarze Kleidung. Wir benötigen im Wassermannzeitalter viel Farbe! 😊

Alles Liebe



Bettina