

DEINE SELFCARE



SELFCARE KÖRPER

- ♥ Regulation deines Nervensystems, Atmung, Erdung, Ruhe, Handauflegen
 - ♥ Schlaf, Rhythmus im Alltag, Bewegung, die dich stärkt, Massage, baden, liebevoll eincremen,...
 - ♥ Ernährung und Vitalstoffe für HSP, Reduktion von Elektromog, sanfte Medizin
 - ♥ das tut meinem Körper gut:
-

SELFCARE ENERGIEKÖRPER

- ♥ Chakrenreinigung, Energiearbeit, Sound Healing, Qi Gong...
 - ♥ Frage dich: nährt es mich oder zehrt es mich aus?
 - ♥ wie ist mein Energiekonto?
 - ♥ das tut meinem Energiekörper gut:
-

SELFCARE INTUITION/ HIGHER SELF

- ♥ Intuition als Wegweisende, Verbündete
 - ♥ kommuniziert unentwegt mit dir, lerne ihr wieder zu vertrauen
 - ♥ schreibe dein Intujournal
 - ♥ das tut meiner Intuition gut:
-

SELFCARE AUSZEIT - ZEIT FÜR MICH

- ♥ unverplante Zeit alleine für die Verarbeitung der Reize, für Ruhe und Regeneration
 - ♥ Zeit in der Natur, Zeit für Kreativität, Zeit für Flow und Freude
 - ♥ das tut meinem Energiekörper gut:
-

SELFCARE SEELE

- ♥ was hast du für Sehnsüchte und Herzensvisionen?
 - ♥ was brauchst du wirklich? setze dich mal an die erste Stelle
 - ♥ dir selbst eine gute Freundin sein, Selbstmitgefühlspausen, innere Arbeit...
 - ♥ das tut meiner Seele gut:
-

SELFCARE UMGEBUNG / SOULMATES

- ♥ kreierte dir ein Zuhause mit Harmonie/ Schönheit, in dem du dich geborgen und sicher fühlst
 - ♥ wie geht es dir in deinem Umfeld? wen ziehst du an? mit wem fühlst du dich wohl? Such dir ein Netzwerk von Hochsensitiven
 - ♥ wie geht es dir mit deiner Arbeit? das tut mir Zuhause/ auf der Arbeit/ in Kontakten gut:
-