

29.12. – MEINE FÜNFTE RAUHNACHT

Mai

THEMEN: FREUNDSCHAFT & SELBSTLIEBE | SINNLICHKEIT & SCHÖNHEIT

Verbrenne deinen 5. Wunsch!

Heute kann dich die Farbe ROSA unterstützen.

- Mach dir heute selbst ein Geschenk, das du dann im Mai einlösen darfst.
- Sag deinen Freunden was sie dir bedeuten (schriftlich, mündlich oder durch eine liebevolle Geste).
- Mach dir heute deine Freundschaften und gemeinsamen schönen Erlebnisse bewusst. Wenn du möchtest, schreib sie auf.

- Bring auch dir selbst einige Minuten lang positive Gefühle und Gedanken entgegen. Gönn dir heute extra Zeit im Bad: ein verwöhnendes Bad, eine wohltuende Gesichtsmaske ... was dir einfällt.

*"Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz,
so wie ich bin. Ich bin einzigartig.
Ich erkenne meine Kraft und lebe sie jetzt."*

Nimm dir ein Blatt Papier und mach Brainstorming:

- Was ist für dich deine wahre Selbstliebe?
- Was bedeutet für dich Freundschaft?

Vielleicht findest du in Zeitschriften ja auch passende Bilder und Sprüche und möchtest eine Collage daraus machen?



Nutze diese Seite für dein Brainstorming