

Fragen zum Nachdenken

1. Wie gefällt mir mein Umgang mit mir selbst?

Selbstfürsorge ist die Grundlage meines sonstigen Umsorgens, es ist die Voraussetzung für das Dasein für alle(s) andere(n).

2. Leiste ich mir Zeit für Übungen?

Mindestens 5 Minuten Zeit für Ihre körperliche Übungen

3. Zeit für Kreativität in der Küche?

Regelmäßiges Kochen mit all den Zutaten und der Liebe, die Sie einsetzen

4. Genehmige ich mir ein, zwei Pausen oder welchen Ausgleich am Tag?

Und beachten Sie so oft wie möglich einen gleichmäßigen Tagesablauf, genügend Schlaf und kleine Pausen.

5. Habe ich Launen?

Sagt viel über Ihre Drüsen- und dadurch Hautzustand – setzen Sie z.B. Kürbis, Maronen und Kuzuwurzel ein

6. Habe ich Dauerstress? Von woher? Wie zeigt sich das?

Spricht über Nerven und Magen / Darm / Haut

7. Wie gerne mag ich meine Arbeit?

Ihr ‚Talent‘ zum Glücklichein unterstützt die Ausstrahlung Ihrer Gesichtshaut

8. Stichwort Mut, und wie steht es mit Vertrauen?

Vertrauen gibt die Aussicht, Mut ist für ein verändertes Tun