

Ich frage mich noch mehr

1. Gibt es einen täglich wieder erkennbaren Rhythmus?

Die Bauchspeicheldrüse und die Leber lieben Rhythmus und stehen für die Hautfärbung.

2. Kenne ich so etwas wie eine Leistungskurve?

Tagsüber Raum zum Durchatmen erschaffen. Aber auch nachts muss Ihre Haut besonders leistungsfähig sein, wenn die meisten Organe ruhen

3. Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

Haben Sie Raum für Leben dafür, sowas wie Muße

4. Welche „Gesundheiten“ pflege ich regelmäßig?

Die der Haut?

Es verhelfen vor allem Gemüsezubereitungen und tendenziell pflanzliche Nahrung zu Lymphfluss und gegen Stau der Kapillaren und in den Poren der Haut

5. meine emotionale Gesundheit?

Gesundheit? Manche fürchten Gesundwerden und gewohnte Gefühle verändern

6. die soziale?

Die Haut kann innere Leere ausdrücken.

7. Die geistige, sowas wie neugieriges Weiterentwickeln?

Geben Sie sich die Erlaubnis, Neues zu denken und zu tun.

8. Wie verhalte ich mich gegenüber Unvorhergesehen?

„Ich kann das!“ Einstellung pflegen: entweder nach und nach etwas verändern oder den Haut- und Körperumgang direkt umstellen.