

Soul Sunday

So machst du jeden Sonntag zu deinem Seelen-Tag!
www.happymindmagazine.de

SLOW MORNINGS



Mach dir dein Lieblingsgetränk.
Himmlicher Café im Bett oder dein
Wellness-Kräutertee - genieße es.

Zünde dir eine Kerze an und denke an
drei Dinge, für die du dankbar bist.
Kann auch etwas ganz Kleines sein.



Schreibe dir deine To-Do-Liste
für die Woche. Dann kannst du
den Rest des Tages genießen.
Plane unbedingt Soul-Time für
dich ein!

HEALTHY DAYTIME



Nimm dir wirklich Zeit, dich gut zu
versorgen. Koche dir liebevoll
Essen. Steck deine ganze Liebe
hinein.

Geh unbedingt raus in die Natur.
Dahin, wo der Horizont sichtbar ist.
Das ist absolute essenziell für dein
Wohlbefinden.



Lies einen inspirierendes Buch,
das deine Achtsamkeit und
Selbstliebe inspiriert.

SOULFUL EVENINGS



Nimm ein entspannendes Bad mit
ein paar Tropfen Lavendelöl. Lege
dich danach in dein frisch
bezogenes Bett und gehe früh
schlafen.
