
SeelenLiebe ❤️



6 Grundregeln der Selbstliebe ❤️

Liebe Leserin, lieber Leser,

1. Pflege des Körpers

Dein Körper ist die Wohnung deiner Seele,
deshalb ist es wichtig, für ihn zu sorgen. 🙏

Dazu gehört eine gesunde Ernährung 🥗
und guter, ausreichender Schlaf. 😴

2. Pflege der Seele

Hörst du auf deine innere Stimme? 🗣️

Meditierst und / oder betest du regelmäßig? 🧘

Das ist die Nahrung für die Seele. 🔥

3. Pflege des Geistes

Welche Bücher liest du? 📖

Welche Gedanken pflegst du? 🤔

Welche Fernsehsendungen siehst du dir an? 📺

4. Zeit haben

Zeit ist ein kostbares Gut!

Sich Zeit nehmen für die angenehmen Dinge ist wichtig. 🕒

5. Gute Umgebung

Gehst du regelmäßig in die Natur? 🌳

Genießt du ihre heilsamen Kräfte? 🙏

6. Gute Beziehungen

Gute Beziehungen darfst du pflegen, 🤝
damit sie dir lange erhalten bleiben:

Gute Gespräche führen, Liebe schenken und sich beschenken lassen.

All diese Regeln bilden die Basis für Glück und Wohlbefinden. 😊

Ja, und es braucht manchmal auch Disziplin,
um in diesem Sinn gut für sich zu sorgen.

Ich wünsche dir heute, dass du immer gut für dich sorgst
und das Glück in dein Leben treten lässt.

**Wer von euch Lust hat, sich einmal über meine Arbeit mit dem Inneren
Kind zu informieren, ist herzlich eingeladen zum**

kostenlosen Webinar :

Warum ist Innere Kind Arbeit so wichtig für uns?

Dienstag, 5.9.2023,

19.00 -20.00 Uhr

[Hier gehts zur Anmeldung](#)

Seit 15. Juli sind mein Podcast und mein YouTube-Kanal online!

[Hier geht es zu meinem Podcast ...](#)

[... und hier zu meinem YouTube-Kanal](#)

Herzlichst



Barbara