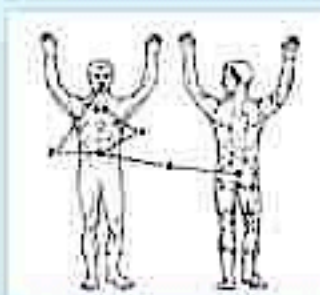




Energetisches Frühstück!

Energiegähnen - entspannter Kiefer

Ich gähne ausführlich und massiere dabei Deine Kiefergelenk. Gähnen bringt Entspannung und steigert meine Wahrnehmung



Anschaltpunkte massieren

Wasser trinken

Ich trinke ausreichend gutes Wasser – es zentriert, balanciert und integriert meine Gehirnhälften



Sich Selbst mögen

Ein schöner Tag! Ich Begrüße mich im Spiegel und halte Stirn und Hinterkopf bis ich tief durchatme

Balancieren der Mitte

Ich male mit der Hand meine Körpermitte vorne und hinten mehrere Male auf und ab und ende an der Ober- und Unterlippe.