

Seien Sie nett zu sich selbst!

Warten Sie nicht auf eine "bessere" Gelegenheit - sondern nutzen Sie die Gunst der Stunde und verwöhnen sich selbst!

1) Sicherlich haben Sie ganz besonders wertvolle Gläser oder auch ein hochwertiges Geschirr im Schrank für die feierlichen Anlässe in Ihrem Leben? Nutzen Sie es einfach zwischendurch für sich selbst und decken Sie sich liebevoll den Tisch mit Kerzen und Stoffservietten. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit mit Ihrer Lieblingsmusik für ein ganz normales Essen und Sie werden spüren, welche wohlige Stimmung in Ihnen emporsteigt! Behandeln Sie sich selbst wie eine Königin/ König!

2) Planen Sie sich wenigstens einmal im Monat für sich einen Schönheitstermin außer der Reihe, ob Fußpflege, Maniküre, Massagetermin oder ein Saunabesuch. Gönnen Sie sich die Auszeit ohne schlechtes Gewissen - Ihr entspanntes Körpergefühl und Ihr Seelenfrieden wird sich bei Ihnen bedanken! Seien Sie wählerisch und achten Sie dabei auf eine angenehme Umgebung, denn auch das spielt für Ihr Wohlempfinden eine große Rolle! Auch Männer genießen gerne - also schenken (oder verschenken) Sie sich einmal eine kleine AUSZEIT der ANDEREN Art!

3) Mit dem verkehrten Fuß aufgestanden? Stress im Job? Ist die Stimmung auf Talfahrt? Forscher der Uni Vermont haben bewiesen: 20 Minuten Schwitzen reichen, um die Laune für die nächsten 12 Stunden zu verbessern.

Ihre



Evelin S. Knauß