

Herzlich Willkommen



Es ist so schön, dass
DU da bist!

Hier darfst Du dir nehmen, was Du dir in deinem Leben gerne wünschst und wie Du es gerne haben möchtest.

Oft braucht es nur einen Sichtwechsel um Dinge NEU und ANDERS zu sehen.

Die GlücksCheckliste soll dich inspirieren neue Dinge auszuprobieren und alte Gewohnheiten, Sichtweisen wieder mit neuem Leben zu füllen. Ganz nach meinem Motto:

*Hab Spaß, mach es dir leicht und
schmeiß ganz viel Konfetti!*

In diesem Sinne
Atme und Lächle
Deine Anouk

Ich freu mich sehr, auf dein Feedback direkt an mich oder auf Social Media. Komme auch gern in meine Facebook Gruppe "duftes Glück".



Glücks- Checkliste

- Hast du dir heute schon etwas Gutes getan?
- Für deine ME-Time stell dir einen Timer, so dass du sie auch wirklich nimmst
- Atme bewusst für 5 Minuten EIN und AUS
- Mache jede Stunde bewusst eine Pause, trink ein Glas Wasser, stell dich vor den Spiegel, schau dir in die Augen und sag dir: Ich bin geliebt!
- Gehe für 10 Minuten spazieren, ohne Handy
- Trinke am Morgen ein Glas Wasser, nach dem Aufstehen
- Creme deinen Körper richtig gut ein
- Spiel mit jemanden, deinen Kindern/Partner/Nachbarn/Freunde ein Kartenspiel
- Koche diese Woche ein neues Gericht
- Schreiben einen Liebesbrief an dich selbst!
- Ordne deine Sockenlade



Glücks- Checkliste

- Kauf dir schöne und frische Blumen
- Gönn deinen Füßen ein Fußbad mit einem guten Öl
- Hör heute auf deinen Körper, was braucht er gerade
- Iss bewusst und in Ruhe ein Stück Obst oder Gemüse
- Kauf dir einen neuen Nagellack mit einer coolen Farbe
- Setz dich für 5 Minuten und höre einfach nur zu, was sich rund herum tut
- Schreib dir 5 Dinge auf für die du dankbar bist.
- Versuche dich auf eine Sache zu konzentrieren, bewusst Musik hören, Essen richte, deine Atmung
- Dreh alle elektrischen Geräte ab, bevor du schlafen gehst
- Du darfst DICH an erster Stelle stellen!
- Nimm ein Bad, so lange du möchtest und genieße das warme Wasser
- Leg dir eine coole Powermusik auf und tanze (Spotify: Frauenpower-Playlist)

