

WISSEN:

- min. 10 Seiten pro Tag lesen
- über Geld lernen
- etwas über ein Thema lernen

Fühlen:

- Bauchatmung
- in sich reinhören
- nur das tun, was sich richtig anfühlt
- auf die innere Stimme hören

EMOTIONEN:

- Integration von Wut, Hass, Trauer
- Sicherheit kultivieren
- seine Emotionen ausdrücken
 - ALLES aussprechen was ist (ehrliches Mitteilen nach Gopal)

DANKBARKEIT:

- Jeden Abend 5 Dinge benennen
- mit einem Grinsen in den Tag starten

BODYFLOW:

- Lymphaktivierung
- Gesichtsmassage
- TCM Übungen
- Dehnen
- Bewegen
- Lockern
- Tanzen / Abspacken

FLOWNAHRUNG:

- Basische NAHRHAFTE Ernährung
- viele Antioxidantien
- Organnahrung
- Kräutertees/ WARMES Wasser
- nahrhaftes Frühstück 7-9Uhr

HOMEMAGIC:

- schöne Dinge
- Ätherische Öle laufen lassen
- Räuchern
- Feng Shui

HOMEFLOW:

- sauber, aufgeräumt, ordentlich
- regelmäßige Wischen mit Kräutern
- alles hat seinen Platz
- WICHTIG: sauberes Bad und Klo!

flow creation

Frequenz hoch & Energie in flow

FLOWAFFIRMATIONEN:

- Jeden Tag mindestens einmal anhören/mitsprechen