



☀️ Goldene Morgenroutine

✨ Für innere & äußere Strahlkraft

Bevor der Tag beginnt, nimm dir ein paar Minuten nur für dich. Mach daraus ein kleines Ritual – ein Heimkommen zu dir. 🌿

☀️ Goldene Reinigung (1 - 3 mal die Woche)

- ☐ Mische 1 Teelöffel **Kokosöl** mit 1 **Messerspitze Kurkuma**. (optional: 1–2 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl für Frische)
- ☐ Diese goldene Paste trägst du **sanft** auf deine Zähne auf – wie ein Lächeln, das von innen beginnt.
- ☐ Wenn du fertig bist, spüle **gründlich** mit Wasser oder Ölziehen nach
- ☐ Schau dich im Spiegel an. **Lächle** dir zu – schenke Dir Dein **schönstes** Lächeln. Und sag dir: „Ich **strahle** – innen und außen. Mein Licht erinnert mich, wer ich **bin**.“

🌸 **Tipp zur Aufbewahrung:** Du kannst die Paste frisch anrühren oder für 1–2 Wochen auf Vorrat halten:

👉 In einem kleinen Glas mit Deckel, kühl und dunkel aufbewahren. Immer mit einem sauberen Löffel entnehmen.

🌿 Erinnerung für dich: Mach dieses Ritual nicht, um **schöner** zu werden – sondern um dich selbst daran zu **erinnern**, dass du längst leuchtest. ✨

