



Rosenritual – für Herz & Haut

✨ 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. 🌿



Selbstliebe, die man sehen kann

- ☐ Fülle eine Schale mit warmem Wasser.
- ☐ Gib ein paar Tropfen Rosenwasser oder eine Handvoll getrocknete Rosenblätter hinein
- ☐ Wasche dein Gesicht damit – langsam, bewusst, wie eine Geste der Zärtlichkeit
Während du das Wasser über dein Gesicht streichst, sag dir:
- ☐ ✨ „Ich nähre meine Haut – und mein Herz.“

**Schließe die Augen und spüre den Duft. Er erinnert dich:
Liebe beginnt immer bei dir. 💜**

💜 Silke Meyer · Mentorin für Selbstakzeptanz & innere Stärke

🌸 www.du-bist-genug-coaching.de