



🍊 Zitronen-Morgenritual – Klarheit & Frische

✨ 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. 🌿

☀️ Für Energie & innere Reinigung

- ☐ Starte deinen Tag mit einem Glas **warmen Zitronenwassers**
- ☐ Trink es **langsam**, bewusst - in **kleinen Schlucken**
- ☐ Spür, wie dein Körper **wach** wird und dein Geist **klarer** wird
- ☐ Dann sag dir: ✨ „Ich starte klar, frisch und **voller Energie**.“ 🌿 „Ich bin bereit, das **Leben** zu empfangen.“

💛 **Dieses kleine Ritual reinigt, stärkt und erinnert dich daran: Klarheit beginnt im Inneren – und strahlt nach außen.**

💜 Silke Meyer · Mentorin für Selbstakzeptanz & innere Stärke

🌸 www.du-bist-genug-coaching.de