Love YOURSELF

Deine magischen Me-Time Momente (MMMs)

Gönn dir kleine Pausen mit diesen Wohlfühl-Ritualen – für mehr Energie, Ruhe & Leichtigkeit im Alltag.
Such dir einfach 1–2 Momente aus, die dir heute guttun.

Deine M-M-Ms

Selbstumarmung
Umarme dich selbst, halte dich 20 Sekunden fest im Arm – das stärkt dein Wohlbefinden

Dankbarkeitsmoment
Denk an 3 Dinge, für die du heute dankbar bist – das shiftet deine Stimmung ins Positive

2-Minuten-Pause
Fordere kurz Zeit für dich ein, um durchzuatmen und Klarheit zu gewinnen

Trinkpause
Ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone & Honig erfrischt und belebt sofort

5-4-3-2-1-Methode
Bringe dich mit Dingen, die du siehst, fühlst, hörst, riechst, schmeckst sofort ins Hier und Jetzt

Mini-Bewegung
Streck dich, schüttle Arme und Beine aus – löst Anspannung und bringt Energie

Druckpunkt-Massage
Massiere sanft die Mitte deiner Handfläche (Perikard 8) in kleinen Kreisen,
1-2 Minuten lang

Atme bewusst
Atme tief ein, halte, langsam aus (4-4-6 Sekunden)
3-5 Wiederholungen beruhigen sofort

Aromakick
Lavendel- oder Zitronenöl unter die Nase halten und tief einatmen – beruhigend oder erfrischend

Mehr Selfcare Inspiration findest du auf www.druckpunkt-dresden.de