

5-Minuten-Glow-Ritual



Morgen-Glow

Atme dreimal tief ein und aus.
Massiere 1 Tropfen Duftöl (z. B. Zitrus oder Minze) sanft in deine Handgelenke.

Streiche mit kalten Fingerspitzen kurz über Augen & Wangen.
Wähle ein Kleidungsstück oder Accessoire in einer hellen, klaren Farbe

Gefühl danach: wacher Blick, klarer Kopf, leichte Energie.

L e b e L i e b e r F e s c h

Abend-Glow

Reinige dein Gesicht sanft, trage eine leichte Lotion oder Öl auf.

Streiche langsam mit den Fingerspitzen über Wangen & Schläfen – spüre Wärme & Weichheit.

Zünde eine kleine Kerze an oder dimme das Licht.

Denke an einen schönen Moment des Tages → halte ihn innerlich fest.

Gefühl danach: weiche Haut, ruhiger Atem, Geborgenheit.

Mittagspausen-Glow

Stelle dich ans Fenster, strecke dich, schließe kurz die Augen.

Reibe einen Hauch Handcreme mit samtiger Textur ein.

Nimm drei Schlucke Wasser bewusst und spüre, wie dein Körper aufatmet.

Summe 30 Sekunden eine Lieblingsmelodie – spür die Vibration.

Gefühl danach: kleine Reset-Taste, entspannter Rücken, neue Ruhe.

Extra: Glow für deine Sinne

Duft:

Zitrus = Energie, Rose = Herzöffnung, Vanille = Geborgenheit

Textur:

Samtig beruhigt, Leichtöl gibt Strahlen, Seidiges Tuch erdet

Farbe:

Hell = Frische, Pastell = Leichtigkeit, Dunkel = Tiefe & Wärme

