

DESATERO SEBELÁSKY V TĚLE

Dopřej si každý alespoň jednu z těchto ingrediencí a uživej probouzející se sebelásky.

Protáhni se hned po ránu smyslně v posteli.

Obejmi se.

Zhluboka se nadechni a při výdechu si zazvuč.

Zeptej se sama sebe: "Jak se právě cítím?"

Pojmenuj si to a dodej: "A to je v pořádku."

Nadechni se do jóni a vydechni ústy.

Dopřej si dotekovou lázeň.

Zavlň boky.

Vytřepej se.

Zatanči si.

Dopřej si svatou trojičku a odpověz si na tyto 3 otázky:

"Na co jsem dnes hrdá?"

"Za co jsem vděčná?"

"Po čem toužím?"