

*10 step til mere
selvkærlighed i din
hverdag!*

V.Spirituel coach & healer
Marlene Rosenlund
Divineglowing.dk

HÆNG PÅ LIGE NU, I DETTE ÅNDEDRAG, GØR
NOGET GODT FOR DIG SELV...

Step 1

Peptalk dig selv op!



Jeg er..

Jeg er hende, der vælger mig selv
til først!

Jeg er hende der er livsnyder, og
giver mig selv gaver, for det
fortjener jeg!

Jeg er hende der har overskud!

Jeg beslutter mig for en anden
historie, hvis jeg ikke kan lide den
nuværende!

Lav dine egne mantras til din
hverdag. Vil du ændre noget i dit
liv lige nu, må du beslutte dig for
at gøre noget andet.

Det er powerfuldt og selvkærligt!

Step 2

Tag ansvaret tilbage!



Hvad beslutter du?

Du er ikke et offer for dine
omstændigheder.

Du er stærk, og rummer alt det du har
brug for, for at komme videre herfra!

Du indeholder alle de sider af dig
selv, som kan vælge at øge din egen
selvkærlighed i hverdagen!

Step 3

Træk vejret ind i hjertet!



Mærk hvordan dit åndedræt
arbejder for dig.

Du er levende.. her lige nu!

Hvad mærker du?

Det er selvkærligt at spørge dig
selv!

Hvad har du brug for lige nu?

Step 4

Bevæg dig!



Væk´din krop.

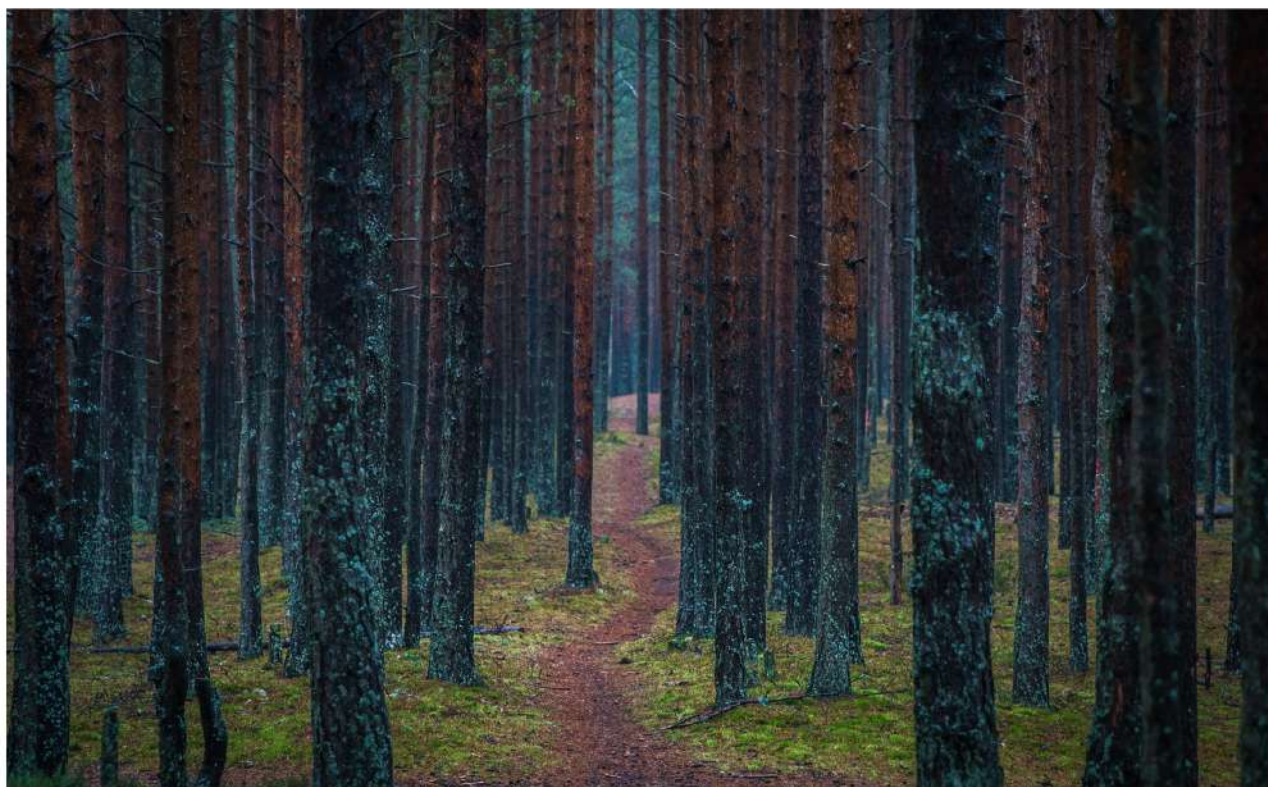
Bevæg din krop.

Find dit ynglinsmusik frem, og
lad rytmen styrer dine
bevægelser.

Syng med på dit ynglingsnummer
som betyder noget for dig.
lad lyden fylde dig op med god
energi.-Det er selvkærligt!

Step 5

Mød dig selv!



Tag en dyb vejtrækning, og nyd
en snak med dig selv. Vandrer en
tur i skoven eller gå ud i
naturen. Igennem stilheden møder
du dig selv.

Har du været savnet? Læg mærke
til dine egne svar. Kram dig
selv. Det er selvkærligt!

Step 6

Vær dig selv!



Tør være DIG, med alt hvad du er!
Det er selvkærligt at lade dig
selv fylde, med alt hvad du
indeholder. Uden at "pakke" dig
væk, må du være dig, lige her, og
iblandt andre. Brug et mantra til
at føle dig tryk. Du er unik!

Step 7

ELSK DIG SELV!



Vær taknemlig for dig. Og alt hvad du har opnået indtil nu. Tak din krop for alt hvad den har gjort for dig indtil nu. Mærk dit hjerteslag. Gå på græsset med bare tæer, og mærk hvad der sker når du siger til dig selv:

Jeg elsker mig!

Bliv ved, og der vil ske mirakler!

Step 8

Dress up & shine!



Gør noget godt for dig selv.

Dress up!

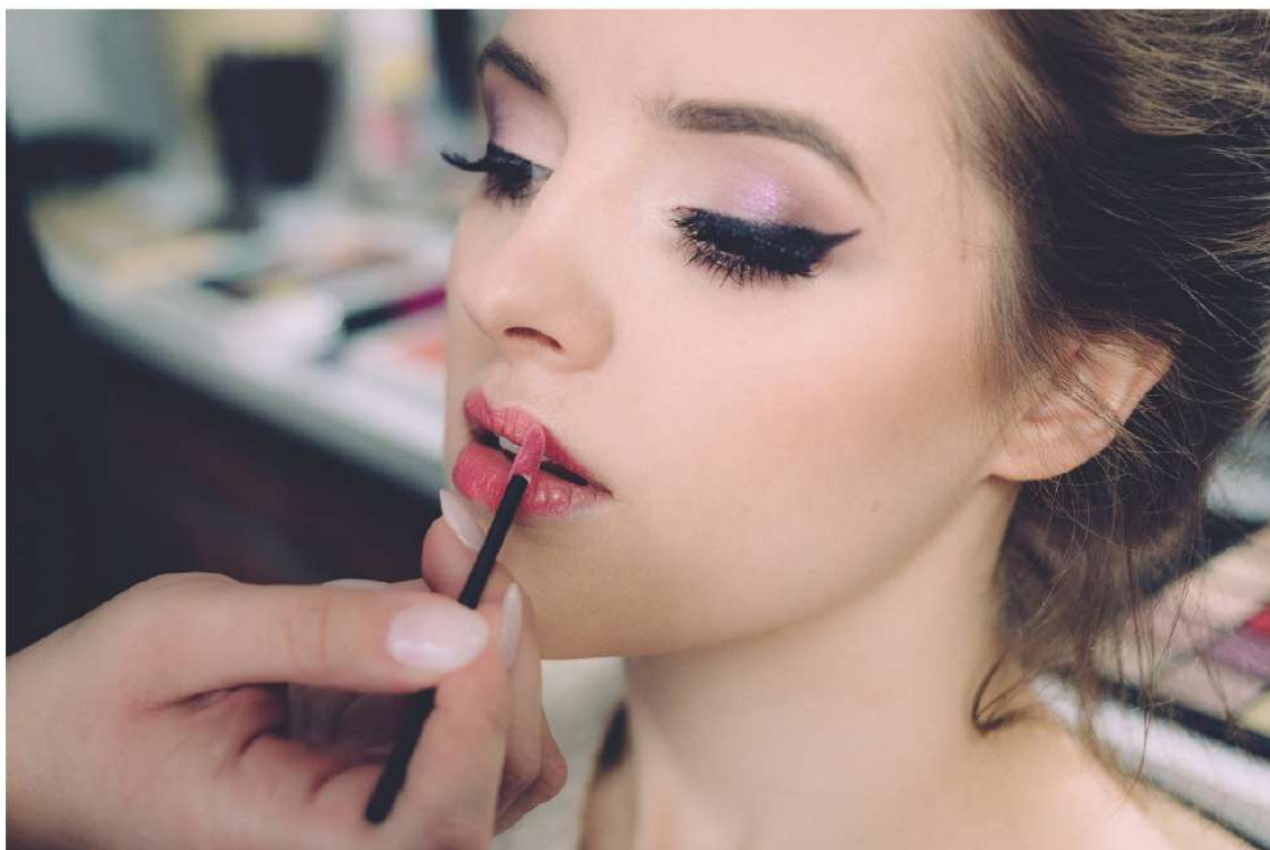
Hellere være for meget, end at være
for lidt. Øg din selvtillid og føl
dig lækker i dit pæneste tøj.

Du kan shine, hvornår du vil.

Det er selvkærligt at klæde din krop
pænt på.

Step 9

STEP OP! Og lad dig forkæle af andre.



Vær modig, og opgradere dig med nye detaljer til dit look eller en ny frisure. Forkæl dig selv med en lækker wellness behandling og bare nyd.. Forkæl dit hår og din hud til den lækreste udgave af dig selv.

Step 10

Se dig selv i spejlet!



DU ER SMUK!

DU ER NOK!

Det starter med dig selv i dit
spejlbillede.

Se din sjæl i øjnene, og vær tro mod
dig selv. Det er selvkærligt!

Skab det liv du drømmer om!

Jeg hjælper dig med at finde ind i
essensen af dig selv, så du kan forbinde
dig med din indre visdom og power.



"Spred dine vinger ud,
skru´op for dit eget lys" så du kan mærke
hvor unik og en autentisk udstråling du bærer"
i Kærlighed & lys

Marlene Rosenlund
Divineglowing.dk