

MEIN BALANCE-JOURNAL

Die Kraft des Strahlens

1. Mein Täglicher Check-In: Woche 3 - Energie-Check

Versuche dir jeden Morgen oder Abend 2 Minuten Zeit für dich zu nehmen.

TAG	DATUM	MEIN HERZRAUM	Wie fühle ich mich heute?
Montag	18. Mai	   	
		   	
		   	
		   	
		   	
		   	
		   	

Elektrisiert (Voller neuer Ideen und Impulse) | **Volle Sonnenkraft** (Ich sprühe vor Energie und Tatkraft)
Sanftes Glimmen (Ruhige, stetige Kraft für den Tag) | **Energiesparmodus** (Ich lade meine Batterien achtsam auf)

2. Dein Wochen-Fokus & Mini-Challenge

Die Prana-Kick Challenge Probiere die "Balgatmung" (Bhastrika) oder genieße einen Erfrischungsgetränk in der Sonne.

Notiz:

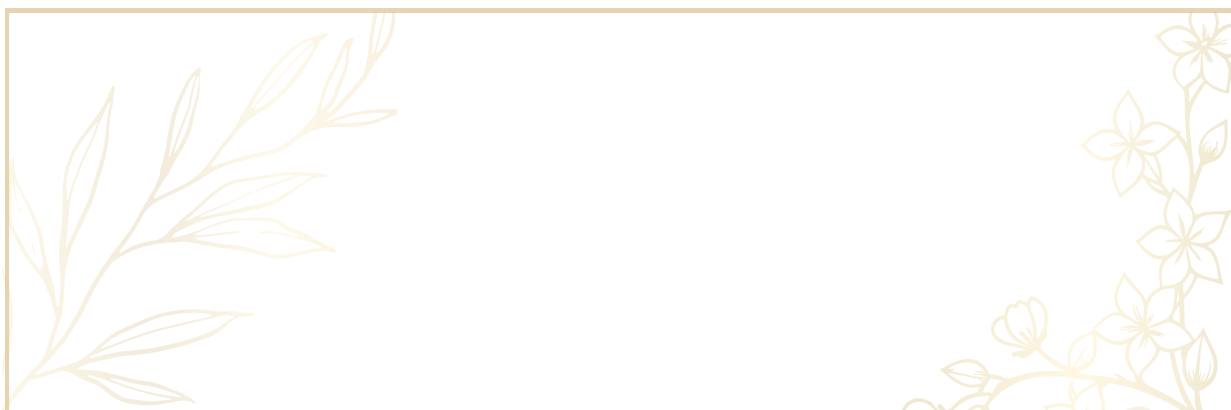
.....

3. Freiraum für Gedanken & Skizzen

Was hat meine innere Sonne heute zum Strahlen gebracht?



Deine Prana Flow
Playlist auf Spotify



✦✦✦ Ich öffne mich für das Licht und strahle von innen heraus. ✦✦✦