

... die *Einleitung*

Richte dir einen bequemen Entspannungsplatz ein.
(Sofa, Yogamatte, Bett)

Lege dir eine Decke und eine Stoppuhr bereit und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. (z.B. dein Handy ausschalten)

Reinige dein Gesicht mit deinem gewohnten Reinigungspräparat und bereite so deine Haut ideal vor.

Lege die Feuchtigkeitsmaske – wie in der Beschreibung beschrieben – auf.

Lege dich hin, stelle dir eine Stoppuhr auf 15 Minuten und beginne nun mit deiner Meditation.

... die *Meditation*

Atme tief ein.

Halte den Atem für 3 Sekunden an.

Atme wieder aus.

Beginne dann mit jeder Einatmung "*ich liebe*" und mit jeder Ausatmung über den Mund "*und akzeptiere mich!*" zu denken.

Wiederhole es einige Male und lasse deinen Geist dann in eine Meditation gleiten.