



Verktyg för livsenergi!

Ställ dig framför en spegel och titta dig själv djupt ögonen med ett leende, ett vänligt leende och säg till din spegelbild:

”Hej underbara (säg ditt namn)! Vad härligt att få träffa dig dag.”

Låt sedan spegelbilden svara:

”Tack, vad underbart att du säger det.”

- 1:** Upprepa 10 gånger med ett leende på läpparna.
- 2:** Gör denna övning 10 gånger i 2 olika speglar under dagen.
- 3:** Gör denna övning varje gång som du går på toaletten och varje gång du går förbi en spegel under dagen.

Det kvittar vad andra säger hur bra du är. Du kommer inte att kunna ta in det om du inte tycker om och älskar dig själv. Det blir som om att hälla vatten på en gås. Men den här övningen gör underverk!
Stort lycka till!