



# *Start in den Tag* Routine

- Ich trage mir gleich morgens ein erdendes ätherisches Öl auf meine Füße auf.
- Bewusst trete ich mit beiden Beinen auf und spüre den Boden unter meinen Füßen.
- Ich trinke morgens gleich ein Glas Wasser.
- Ich erlebe bewusst meine morgendliche Pflege.
- Ich gönne mir ein paar Minuten Zeit für mich – mit meinem Lieblings AromaStrömgriff.




# *Im Alltag* Routine

- Ich atme zwischendurch bewusst durch und spüre, wie sich meine Muskeln entspannen.
  - Mein Lieblingsöl ist mit dabei – ein Tropfen in meine Handfläche und – riechen.
  - Ich trinke regelmäßig Wasser.
  - Ich bringe Bewegung in meinen Alltag.
  - Ich gönne mir ein paar Minuten Zeit für mich – mit meinem Lieblings-AromaStrömgriff.
- 
- 



# *Feierabend* Routine

- Gemütliches leichtes Abendessen – mit Freunden, Familie, ...
  - Ich lasse den Abend mit einem Spaziergang ausklingen.
  - Ich hab ausreichend Wasser getrunken.
  - Ich schalte mir den Diffuser mit meinem Lieblingsduft ein.
  - Ich gönne mir ein paar Minuten Zeit für mich – mit meinem Lieblings-AromaStrömgriff.
- 
- 