

Umgebe dich mit Sonnenschein

Rezept für einen Tag voller Himmelslicht.

Noch eingehüllt in die wohlige Wärme der Decke, einen großen Schluck leuchtende Morgensonne gegen das Dunkel der Nacht. Eine kräftige Prise Fröhlichkeit, ein Lächeln versuchen.

Eine Handvoll Geduld und Nachsicht mit den eigenen Plänen, dazu einen Hauch Milde und Achtsamkeit für die eigene Seele, einen großen Happen Mut und alles einen Moment wirken lassen - innehalten vor diesem Tag voll unentdeckter Schönheit.

Und dann, mit einem tiefen Atemzug und einem ersten Schritt den Tag öffnen, neuer Tag, neue Stunde - mir geschenkt.

*Einzunehmen täglich, morgens auf nüchternen Magen.
Dosierung: unbegrenzt.
Nebenwirkung: keine.*

