

www.bliss-welliving.com



Workbook
WINTER BLUES CHALLENGE

**VON WINTERBLUES FRUST
ZU ENERGIE & HAPPINESS!**

*Nutze dieses Jahr die Winterblues Phase für
deine Transformation aus der Stressspirale in
dein happy high Energy Life*

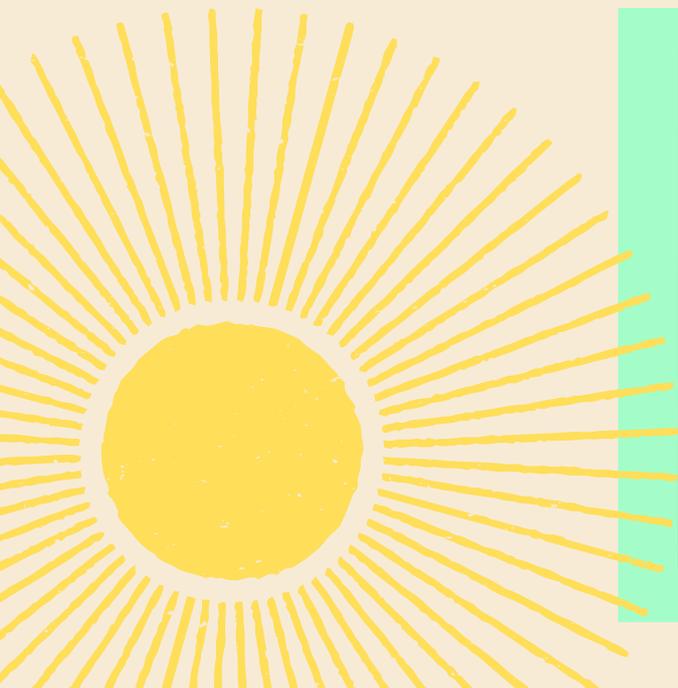
Welcome



Ich bin Lissy und als erfahrener Stress- und Wellbeing Coach und immer vielbeschäftigte Scanner Persönlichkeit möchte ich dir helfen, statt dieses Jahr wieder im Winter Stress- und Frust zu versinken, die Zeit zum Auftanken und Runterkommen zu nutzen.

Dieses Workbook soll dich bei deiner persönlichen Winterblues Challenge unterstützen!

GANZ VIEL FREUDE DAMIT!
deine Lissy



WARUM DER WINTER UNS SO STRESST...

DISCLAIMER

Winterblues ist nicht gleichzusetzen mit einer Depression, die ärztliche Betreuung benötigt. Gehe deine Symptome über schlechte Laune, Müdigkeit und Antriebslosigkeit hinaus und halte lange an, suche bitte ärztliche Hilfe auf.

Sobald es draußen kalt und dunkel wird, fangen wir auf einmal an, uns erschöpft, müde, ohne Antrieb und gereizt zu fühlen, aber warum ist das so?

Wenn es draußen dunkler ist, **bildet der Körper mehr Melatonin**. Melatonin, als Schlafhormon bekannt, **dämpft auch unseren Antrieb**, Ausgelassenheit und bringt uns "runter".

Ursprünglich war die dunkle Jahreszeit dafür gedacht, sich zu Erholen. Wie eine Art Winterruhe der Tiere verlangt auch das System des Menschen nach einer Ruhephase.

Bei der Bildung von Melatonin **greif der Körper auf den Botenstoff Serotonin zurück**, das verringert den Serotoninspiegel in deinem Körper.

Außerdem ist das Sonnenvitamin D an dem Prozess der Serotoninbildung beteiligt und auch dieses fehlt uns in der dunklen Jahreszeit, so bildet dein Körper also weniger Serotonin, wenn es weniger Licht gibt - so gelangt dein Serotoninspiegel auf den Tiefpunkt

Serotonin, welches auch als "Glückshormon" bekannt ist, ist für unser Wohlbefinden und positive Stimmung mit verantwortlich.

VEREINFACHT GESAGT WIRD WINTERBLUES DURCH ZU VIEL MELATONIN, ZU WENIG SEROTONIN UND EIN VITAMIN D MANGEL HERVORGERUFEN

Die Komponente Stress - zusätzliche Belastung

Auf persönlicher Ebene kann auch Stress im Alltag, im beruflichen wie im privaten Bereich, Verstimmungen fördern und eine Winterdepression begünstigen.

Denn eine erhöhte psychische Belastung, wie andauernder Stress, kann zu einer Störung der Serotoninproduktion beitragen.

Unter starkem Stress verbrauchen wir eine vermehrte Menge des Botenstoffes und durch die Dauerbelastung kann es zu Entzündungen im Nervensystem führen, was auch den Serotoninspiegel aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Dieses Workbook soll dir helfen, deinen Serotoninspiegel einfach zu erhöhen & dir Zeit zum Auftanken und Ausruhen schenken!

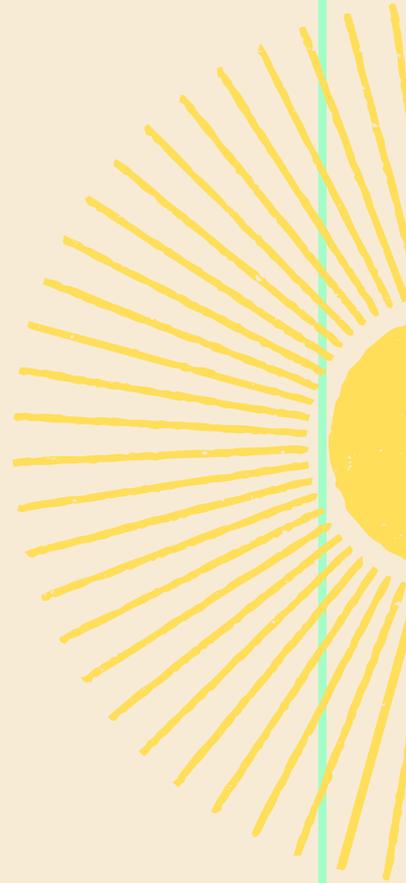
Fight the Winterblues!

Let's go!



Inhalt

- 1 Tag 1 - Aromatherapie
- 1 Tag 2 - Die Kraft des Waldes
- 1 Tag 3 - Atemübung "Breath of fire"
- 1 Tag 4 - Kakao Zeremonie
- 1 Tag 5 - Home SPA
- 1 Tag 6 - Eisbad
- 1 Tag 7 - Kräuterpower
- 1 Tag 8 - Rotlicht Party
- 1 Tag 9 - Somatische Bodywork
- 1 Tag 10 - Feel the Vibe
- 1 EXTRA





AROMATHERAPIE

SO WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle wirken so kraftvoll, weil die Duftstoffe die Geruchsrezeptoren in der Nase erreichen und dort direkt ein Signal an das limbische System im Gehirn senden, das auch unsere Emotionszentrum genannt wird.

Es ist für eine Vielzahl von Funktionen mitverantwortlich, einschließlich der Kontrolle von Emotionen, Stimmungen, Erinnerungen und dem Immunsystem.

Manche ätherische Duftöle haben eine Wirkung auf das limbische System um Gefühle der Entspannung und des Wohlbefindens zu fördern und die Stressreaktionen des Körpers zu entkräften.

3 ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Mandarine

wirkt stimmungsaufhellend, ausgleichend und beruhigend und sorgt so für gute Laune.

Zirbe

wirkt entspannend, beruhigend, schaltet Nervensystem runter und hebt die Stimmung.

Bergamotte

wirkt aufmunternd, entspannend und erfrischend und sorgt für Heiterkeit, Gelassenheit und sonnige Gedanken.

Tipps

Um die Düfte easy in deinen Alltag zu integrieren, mische dir ein Körperöl. Du kannst ganz nach deiner Nase gehen, alle drei Düfte verwenden oder nur einen. Dazu auf 100ml hochwertiges Oliven- oder Mandelöl insgesamt 10-15 Tropfen ätherisches Öl geben.

Das Körperöl kannst du direkt nach dem Duschen auf die feuchte Haut geben und so die Wirkung genießen oder du stellst es dir auf dein Nachtkästchen und massierst dir vor dem Schlafengehen den Nacken oder die Füße damit.

Bitte achte beim Kauf von ätherischen Ölen immer auf ihre Qualität. In Bioläden oder im Reformhaus bekommst du die hochwertigsten Öle, die auch den größten Effekt haben.





Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





DIE KRAFT DES WALDES

In der japanischen Stressforschung ist der Wald schon lange als Wundermittel bekannt denn er hat eine wundervolle Wirkung auf unser Nervensystem:

- Reduziert Stresshormone, du wirst ruhig und entspannt
- Hebt die Stimmung durch Serotonin Ausschüttung
- Klärt den Geist & Hilft dir in kreativen Flow zu kommen verbessert den Schlaf

Also nichts wie raus in den nächsten Wald und einfach spazieren, atmen, riechen, hören und dich umschauen...

Und wenn es regnet & dunkel ist??

Dann nutze auch hier die Kraft der ätherischen Öle – nämlich die der Nadelhölzer.

Eine Studie hat herausgefunden, dass die Wirkung von den ätherischen Düften fast die selbe Wirkung auf unser Nervensystem hat, wie in den Wald zu gehen. Keine Ausrede mehr!

So funktioniert eine "Walddusche":

Einfach ein paar Tropfen in die Handfläche geben und vor die Nase halten und tief einatmen, gerne so lange wiederholen, bis der Duft verflogen ist.

Tipps

Natürlich ist es aus ganzheitlicher Sicht das Beste, dich eine Stunde im Wald zu bewegen. Wann immer du die Möglichkeit dazu hast, weil Wetter und Zeit es für dich zulassen, nutze sie!





Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





BREATH OF FIRE



Die Feueratmung ist eine Atemübung aus dem Yoga (Pranayama), die kräftig und schnell ausgeführt wird und für eine gute Durchblutung sorgt.

Dadurch belebt sie den Körper, versorgt die Systeme mit Sauerstoff und hilft, das Nervensystem zu stärken und auszubalancieren.

Durch die gesteigerte Energie fühlt sich der ganze Körper nach der Atemübung leicht und verjüngt an, Stress und Ängste können sich lösen und Müdigkeit verfliegt besser als nach 3 Tassen Kaffee ;-)

ANLEITUNG & WICHTIGES

! Diese Atemübung sollte nicht von schwangeren Personen ausgeführt werden, da sie viel Kontraktion im Bauchraum fordert!

1. Setze dich in einen aufrechten Sitz
2. Konzentriere dich nun darauf, durch die Nase ein- und auszuatmen
3. Jetzt konzentriere dich zudem darauf, deine Einatmung bis in den Bauch auszudehnen
4. Nun lass die Ein- und Ausatmung gleichlang werden, du kannst dabei einfach innerlich mitzählen
5. Um mit der Feueratmung zu starten, lass die nächste Einatmung natürlich kommen und presse dann die Ausatmung über die Kontraktion im Bauch aus - das geht ganz schnell, wie ein "uff" und das ist, wo wir hin wollen
6. Die Atmung verschnellert sich nun auf 2-3 Atemzüge pro Sekunde:
Einatmung kommen lassen - schnelles Auspressen über den Bauch/Unterleib
7. Fürs erste reichen 30 Sekunden, stell dir einfach einen Timer und komm danach wieder in einen normalen Atemflow zurück

DU HAST LIEBER EINE VISUELLE ANLEITUNG ?

Hier geht ´t zum Video

<https://www.youtube.com/watch?v=Gb9XHHhYB8U>



Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





KAKAO ZEREMONIE

Vielleicht hast du schon einmal von Kakaozeremonien gehört oder sogar an einer teilgenommen? Ursprünglich stammt dieses Jahrtausend altes Ritual aus Südamerika, wo Kakao für die Ureinwohner eine essenzielle Bedeutung hatte. Dort gibt es sogar einen Gott namens Cacao, dem mit einer Kakaozeremonie geehrt wird :-)

Man sagt, dass Kakaozeremonien zur Befreiung von Emotionen und zur Stärkung der Intuition beiträgt. Es sollen innere Blockaden gelöst werden und dadurch ein Zustand innerer Klarheit eintreten.

So ein Ritual mit vielen Menschen, inspirierenden Klängen und Düften kann eine tolle Erfahrung sein, aber auch ohne an so einer Zeremonie teilzunehmen kannst du die Kraft des Kakaos für dich nutzen.

Kakao wirkt nämlich sehr positiv auf deinen Serotoninspiegel - das ist wahrscheinlich der Grund, warum uns Schokolade glücklich macht ;-)

Ich habe heute ein Rezept für einen Happy-Mood-Booster Kakao, denn du dir easy zu Hause machen kannst um so dein ganz eigenes Kakaoritual zu zelebrieren.

Rezept (für eine große Tasse)

- **2 EL echtes Kakao**
- **1 EL Macapulver**
- **etwas Chili oder Ingwer**
- **1 EL Honig oder Kokosblütenzucker**
- **Mit heißer Milch oder Pflanzendrink aufgießen**

WIRKUNG

Kakaopulver liefert Körper Bausteine für die Dopamin- und Serotoninbildung, senkt Stresshormone, aktiviert die Zellkraftwerke und enthält super viele Antioxidantien.

Macapulver stärkt und balanciert das Nervensystem, hilft bei Depressionen und Müdigkeit, Nährstoffreich, aktiviert Körper und Geist

Ingwer/Chili regt durch die Schärfe unser Körper an Endorphine auszuschütten





Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





HOME SPA

Wann hast du dir das letzte Mal einen Spa Tag gegönnt? Heute ist es so weit, aber ohne überhaupt irgendwo hinzumüssen, denn du kannst dich auch wunderbar zu Hause verwöhnen.

Mach es dir schön muckelig zu Hause, zieh deinen kuscheligen Bademantel (oder Hausanzug) an, leg sanfte Musik ein, zünde Kerzen und/oder Räucherstäbchen an und dann mach dir ein heißes und eine wohlige und nährnde Honig Maske.

Rezept entspannendes Fußbad

! Nicht bei Venenleiden oder erhöhtem Thromboserisiko anwenden!

- 200 Gramm Magnesiumchlorid (Magnesiumflakes) zb. von Zechstein
- 5 Liter Wasser, Temperatur sollte um die 37 Grad betragen
- Wenn du magst, kannst du hier auch wieder die ätherischen Öle mitzugeben um das Entspannungserlebnis zu erhöhen
- Bade mindestens 20 Minuten für eine gute Magnesiumaufnahme

Das Fußbad entspannt und hilft bei Stress, denn Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Versorgung von Muskeln und Nerven.

Rezept Honig Maske

- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 1 Tropfen Olivenöl
- 1 EL Honig.

Vermische die Zutaten und verteile sie im Gesicht. Lasse die Maske circa 20 Minuten einwirken und spüle sie mit Wasser ab.

Wirkt pflegend und straffend, Honig ist ein Seelenschmeichler.

Extratipp

Wenn du eine Sauna in der Nähe hast, dann gönn dir doch über die kalten Monate 1 x die Woche eine SPA Auszeit. Saunieren ist eines der besten Mittel, das Immunsystem zu kräftigen und das Nervensystem zu regulieren.



Genieße die Zeit,
einfach nur für dich.
Ruhe, Innehalten.
Das alles bist du dir wert!



Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





EISBADEN

Kaltes Wasser hat ganz tolle Effekte auf deine Stimmung und dein Energielevel! Kälteherapie wird auch erfolgreich bei Depressionen, Burnout und chronischen Stressyndromen angewandt, weil es das Cortisollevel signifikant senken kann.

Allerdings nur, wenn du gerade nicht angeschlagen bist. Bei anfliegender Erkältung bitte niemals Eisbaden.

Vorteile

- Aktivierung von Parasympathikus – dieser balanciert dein Nervensystem aus und beruhigt
- Senkt Stresshormonspiegel im Blut
- Absolute mentale Stärkung, gibt Disziplin, Willensstärke und Motivation
- Kurzfristige Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin machen glücklich und wach
- Reduziert Spannungszustand der Muskulatur, was sich super positiv auf den Wohlbefinden auswirkt

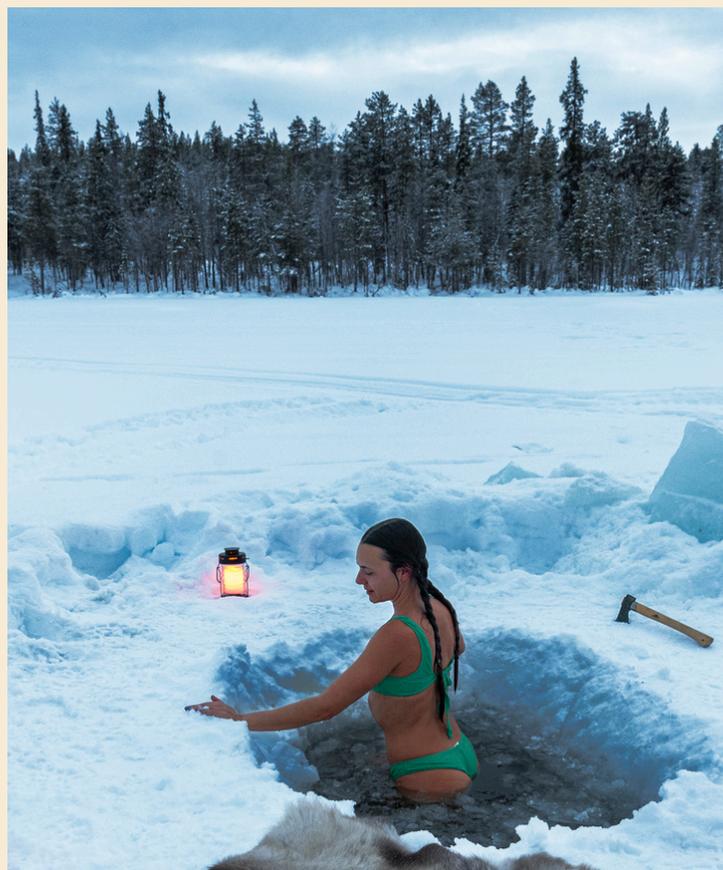
Soll ich's wirklich tun?

Wenn du Anfänger bist: geh nicht allein!

Geh nicht, wenn du Herzkrank bist oder eine Immunschwäche hast.

Such dir vielleicht nicht gleich das kälteste Gewässer, oft sind nicht so tiefe Bäche ein super Gewässer für Beginner. Das Gefühl, in ein „wildes“ und natürliches Wasser zu gehen, ist unbeschreiblich toll und boostet deine Stimmung als auch deinen Stolz nochmal extra.

Wenn du dich nicht traust oder keine Möglichkeit hast, dann profitierst du genauso von einer kalten Dusche. Aber dreh sie wirklich auf richtig kalt und HALTE durch, mindestens eine Minute.





Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





KRÄUTERPOWER

Kräuter haben eine sensationelle Wirkung auf unser System und können uns bei vielen körperlichen und psychischen Problemen toll unterstützen.

Folgende Kräuter haben sich bei Winterblues bewährt:

Lavendel

die in ihm enthaltenen Wirkstoffe beruhigen und senken das Cortisol-Level im Körper.

Hopfen

enthält aromatische ätherische Öle und Bitterstoffe, die beruhigend und schlaffördernd wirken

Melisse

lässt dich zur Ruhe kommen und hilft, besser einzuschlafen. Sie stärkt außerdem deine Nerven und hebt die Stimmung

Ginseng

hilft bei Stress helfen und bringt den Körper zurück in seine natürliche Balance.

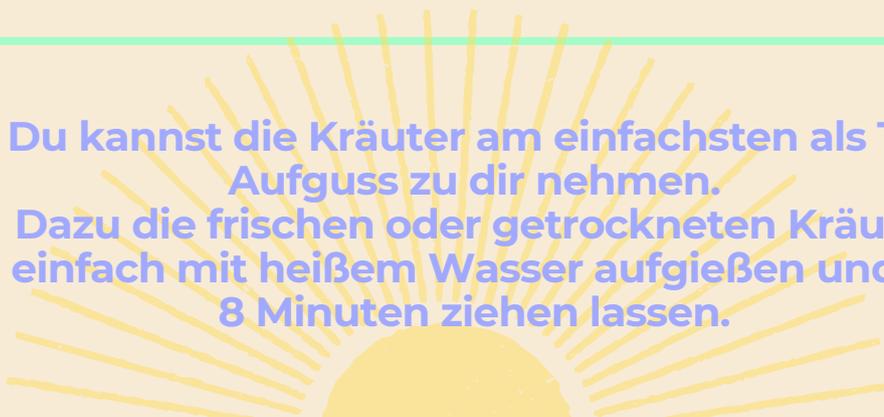
Zudem gilt er als gutes Mittel für mehr Energie, Ausdauer und Kraft.

Johanniskraut

ist die am häufigsten eingesetzte Heilpflanze zur Stimmungsaufhellung. Sie speichert den ganzen Sommer über viel Sonnenlicht, das sie dem Menschen als Nervennahrung überträgt.

Du kannst die Kräuter am einfachsten als Tee Aufguss zu dir nehmen.

Dazu die frischen oder getrockneten Kräuter einfach mit heißem Wasser aufgießen und 5-8 Minuten ziehen lassen.





Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





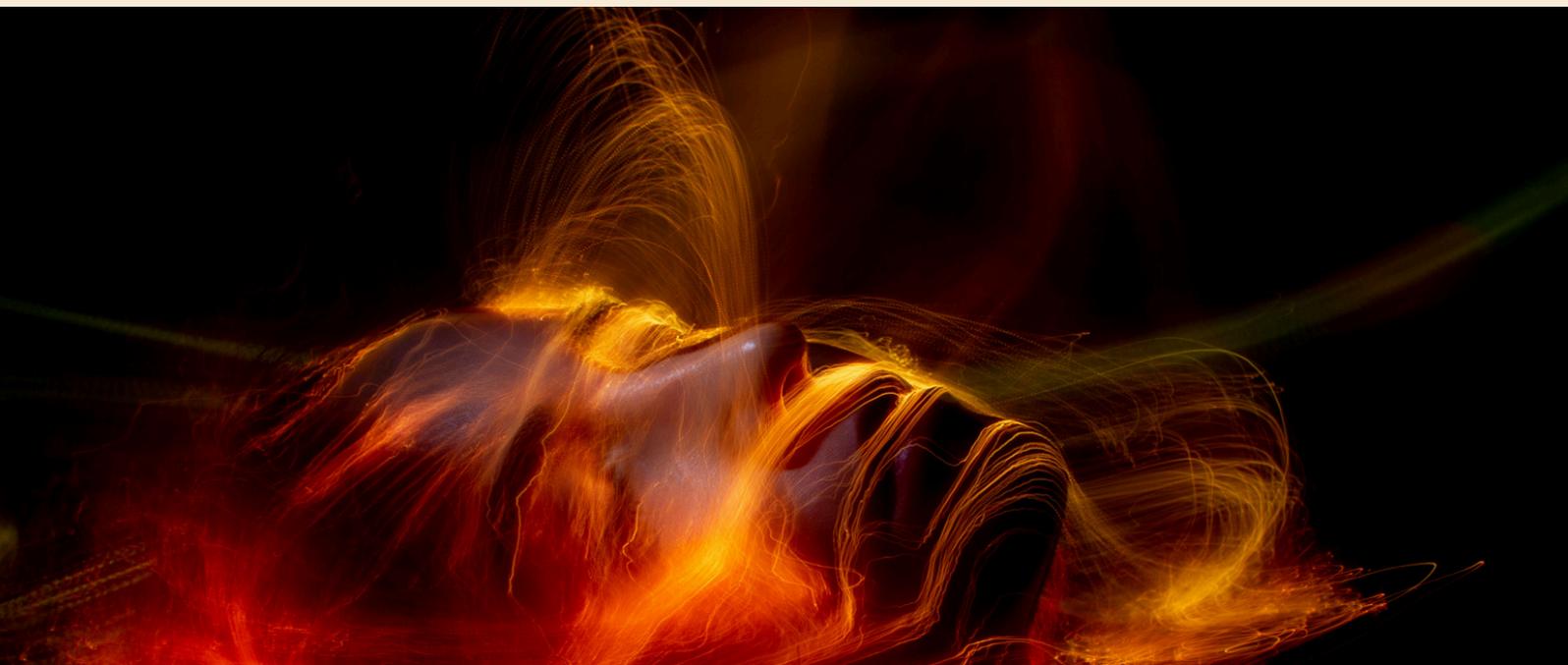
ROTLICHT PARTY

Eine Rotlichtlampe ist eine der besten Investitionen in dich,
dein Wohlbefinden und deine Gesundheit!

**Denn Infrarot Licht reduziert Stress und kann zu tiefer
Entspannung führen, die Tiefenwärme dringt bis in
deine tiefen Schichten vor, ein unbeschreiblich
angenehmes Gefühl von innerer Wärme.**

How to...

Benutze die Lampe für circa 15 Minuten an der Stelle, die für
dich richtig erscheint. Wenn du sie für das Gesicht nutzt,
sorge unbedingt für bedeckte bzw. geschlossene Augen.
Nutze die Zeit, um einfach runterzukommen und inne zu
halten. Kein Podcast, keine Ablenkung.





Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





SOMATISCHE KÖRPERÜBUNGEN

Unsere Emotionen beeinflussen unseren Körper. Sind wir schlecht drauf, lassen wir zum Beispiel die Schultern und den Kopf hängen

Aber genauso können wir auch andersherum unsere Emotionen über unseren Körper beeinflussen.

Somatische Körperübungen sind dazu gemacht, wieder in dein Körpergefühl/Körperbewusstsein zu kommen und über die Haltung Gefühlen Raum zu geben.

Diese drei Übungen aus dem Yoga helfen dabei, den Herzraum zu öffnen und so mehr Freude einzuladen.

Tip:

Leg dir zum üben eine entspannte Playlist ein und bleib in jeder Position für ein Lied lang. Meistens sind diese ja so zwischen 2 - 4 Minuten.



Unterstützter Fisch

Setze dich aufrecht hin und lege dir ein zusammengerolltes Handtuch oder ein Kissen hinter dich. Dann lässt du dich Stück für Stück rücklings darüber abrollen, bis dein Kopf auf der Matte aufkommt (wenn das Kissen/Handtuch zu groß ist, leg dir ein weiteres Kissen unter dem Kopf).

Das Ziel ist, dass dein Brustbereich der höchste Punkt wird. So öffnest du dein Herz.

Bleibe so 3 - 5 Minuten liegen und atme dabei tief in den Bauch.



Welpenhaltung (Puppy)

Komm auf deine Knie, streck deine Arme weit nach vorne aus und gleite dann mit deiner Brust in Richtung Boden, dein Gesäß weiterhin nach oben ausgerichtet, der Rücken leicht gerundet.

Wenn du nicht mit der Stirn oder Kinn auf den Boden kommst, lege dir ein Handtuch oder Kissen unter deinen Kopf.

Auch hier öffnet sich das Herz und der Brustraum.

Bleibe so 3 - 5 Minuten und atme dabei tief in den Bauch.



Sphinx

Lege dich auf den Bauch, deine Ellenbogen sind senkrecht unter deinen Schultern platziert, dann hebe von hier aus den Rumpf und öffne so deinen Brustraum.

Wenn sich das anstrengend anfühlt, lege gerne eine gefaltete Decke unter deinen Bauch.

Bleibe auch hier circa 3 - 5 Minuten und versuche, tief in den Bauchraum zu atmen.



Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





FEEL THE VIBE

Fast nichts ist so gut für die Stimmung wie zur Lieblingsmusik abzutanzten. Denn Musik hebt die Stimmung und die Bewegung lässt jeglichen Stress einfach aus dem System fließen...

Also, die liebste Playlist rein (und wenn es Schlager sind, was solls – es geht um DEINE Stimmung) und wie wild abdancen, bist du völlig außer Atem bist!



Tipps

Wenn du magst, ziehst du dir ein Partyoutfit an, in dem du dich so richtig hübsch fühlst, gönnst dir einen netten Drink (muss ja kein Alkohol sein, eine Pink Grapefruit Limonade prickelt auch) und fühlst dich unwiderstehlich!



Journaling Space

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR

Four horizontal blue lines for writing.

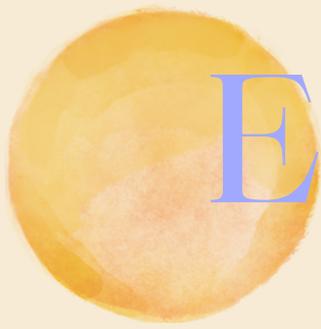
WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

Four horizontal blue lines for writing.

ANDERE GEDANKEN

Three horizontal blue lines for writing.





EXTRA TIPPS

Vitamin D Spiegel checken

Aufgrund der mangelnden UV-B-Strahlung von Oktober bis März in den deutschen Breiten nimmt der Vitamin-D-Spiegel in den Wintermonaten ab.

Da Vitamin D den Serotonin Stoffwechsel im Gehirn steuert, hat es einen maßgeblichen Einfluss darauf, wie du dich fühlst. Müdigkeit und Stimmungsschwankungen sind oft Symptome für einen Mangel.

Daher macht es Sinn, den Vitamin D Spiegel 1 x im Jahr beim Arzt checken zu lassen und über dem Winter ein gutes Supplement zu nutzen.

In den Süden entfliehen

Meine Lieblingsmaßnahme :-) Es muss ja nicht gleich der ganze Winter sein (aber wär vielleicht ganz nett, oder?) aber falls du noch ein paar Urlaubstage übrig hast, macht es JETZT Sinn, einen Urlaub im Süden zu machen.

Ein kleiner Break vom Nordeuropäischen Winter tut einfach gut, hebt die Stimmung und du kommst so viel leichter durch die restliche dunkle Zeit.

Übrigens: In Spanien kann man auch in den Wintermonaten Vitamin D über die Sonne bilden :-)

Pläne machen

Jetzt ist es an der Zeit, Pläne fürs neue Jahr zu schmieden. Nicht nur, weil das Jahr sich dem Ende neigt - Pläne zu machen wirkt sich positiv auf deine Stimmung aus. Denn beim Planen, Visionieren und über Wünsche nachdenken löst die Freisetzung von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin aus.

Darm Mikrobiom aufbauen

Da ca. 95 % des Serotonins im Darm gebildet werden, ist es sehr wichtig, dass dieser gesund ist und dein Mikrobiom intakt.

Setze vermehrt auf fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Jogurt, Sauerteigbrot, Kefir & Co.

Eventuell macht auch der Einsatz eines guten Präbiotikums Sinn.



Über dieses Workbook

DIESES WORKBOOK HABE ICH MIT EINER KLAREN ABSICHT FÜR DICH GESTALTET: UM DICH DURCH DIE DUNKLE ZEIT ZU BEGLEITEN, FÜR MEHR LEICHTIGKEIT, FREUDE UND AUSZEITEN. DU KANNST ES IMMER WIEDER HERAUSHOLEN, WENN DU DICH DEPRIMIERT ODER FRUSTRIERT FÜHLEN SOLLTEST UND EIN BISSCHEN MEHR INNEREN SONNENSCHEN IN DEINEM LEBEN BRAUCHST. GEHE EINFACH ZU DER LEKTION, DIE DIR AM MEISTEN GEHOLFEN HAT ODER NOCH BESSER, FANG GLEICH AN, DIESE DINGE IN DEINEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN.

Vielen DANK, dass du hier dabei warst und die 10 Tage Goodbye Winterblues Challenge durchgezogen hast. Ich hoffe, du fühlst dich gestärkt, voller Freude und Inspiration.



**BLEIB DEIN EIGENER
SONNENSCHEN UND VERGISS
NICHT ZU TRÄUMEN, ZU
WACHSEN UND DIR
REGELMÄSSIG AUSZEITEN ZU
NEHMEN.**

deine Lissy

STAY IN TOUCH:
WWW.BLISS-WELLLIVING.COM
[@BLISS.WELLLIVING](https://www.instagram.com/bliss.wellliving)



When you
can't find
the sunshine,
start being
the sunshine

@bliss.welliving