

Glow-Guide - 7 Tage für mehr Ausstrahlung

GLOW -GUIDE

Weil kleine Schritte genügen.



Tag 1 – Ankommen 🌿

Heute geht es nicht um Veränderung – sondern um Bewusstsein. Frage dich heute einmal: „Wie geht’s mir wirklich? Und was brauche ich gerade?“

Kein Urteil. Nur fühlen.

Tag 2 – Wasser & Weichheit 💧

Trinke heute ein Glas Wasser bewusst, nicht nebenbei.

Optional: Trage deine Pflege heute langsam auf, als kleine Geste an dich.



Tag 3 – Mini Glow-Skincare ✨

Eine kurze Hautpflege, aber bewusst:

- Reinigen
- Serum oder Tonic
- Pflege sanft einmassieren

💛 Bonus: 20 Sekunden Gesichtsmassage.

Tag 4 – Pause statt Durchhalten 🌸

Heute darfst du anhalten – bevor du weitermachst.

Das kann sein:

- 1 Minute Augen schließen
- einmal tief atmen
- kurz die Schultern sinken lassen

Es darf leicht sein.



Tag 5 – Schlaf als Schönheitspflege 🧡

Geh heute 10 Minuten früher ins Bett.

Und: kein Bildschirm direkt davor.
Dein Körper wird es merken.



Tag 6 – Bewegung, aber sanft 🌸

Bewegung ohne Erwartung:

- ein Spaziergang
- paar Schritte barfuß
- leichtes Stretching



Es geht nicht um Sport – sondern darum, dich wieder zu spüren.

Tag 7 – Danke, Haut. Danke, Körper. 🧡

Schreib dir heute:

„Danke, dass du mich trägst.“

Und trag danach deine Pflege bewusst auf – ohne Eile.



Zum Abschluss

Glow entsteht nicht durch Perfektion. Glow entsteht durch Aufmerksamkeit, kleine Schritte und Momente, in denen du wieder bei dir ankommst.

