

10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

Tipp 5



Bislang hast du bereits **4 Tipps zur inneren Ruhe** von mir erhalten.

Hast du bereits einiges angewendet um **DEIN Wohlbefinden** zu steigern? Das ist gut, denn es geht ja um **DICH und du bist wichtig** 😊

Fangen wir doch gleich mit dem **Tipp 5** an.

Gestern schrieb ich etwas über **das vegetative Nervensystem** und empfahl dir die Schüsslersalze. Ein Produkt aus der **Naturheilkunde**.

Die Aromatherapie gehört ebenfalls zur breiten Palette der Naturheilkunde bzw. der Phytotherapie. Denn Düfte haben gleichermassen einen Einfluss auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele.

Hast du einen **Lieblingsduft**?

Falls ja verwende diesen Duft so oft wie möglich. Dies steigert nämlich dein

Wohlbefinden und wenn du dich Wohl fühlst, bist zu entspannter, ergo ist es dir möglich eine **innere Ruhe** zu entwickeln.

Der bekannteste **Duft zur Entspannung** und bei nervöser Unruhe ist sicherlich **Lavendel**.

Auch der Duft der **Kamille, Melisse, Neroli** oder **Rose** entspannen und führen zur inneren Ruhe.

Hierbei ist es wichtig, dass du stets **unbehandelte Düfte, also reine ätherische Öle** verwendest.

Reine ätherische Öle erhältst du im Reformhaus oder in einer Naturdrogerie. Online kannst auch bestellen. Achte dabei auf die Deklaration Z.b reines Lavendelöl

Falls du weitere **Fragen zu Düften** und deren Wirkung hast, **schreibe** mir einfach. Ich melde mich innerhalb 48 Stunden bei dir zurück.

Nun wünsche dir einen **duftvollen** Tag.

Liebe Grüße

Fabienne Schneider 
Mentorin bei Grenzüberschreitung