

SELF-LOVE-BOWL

Die Selbstliebe Bowl ist perfekt dafür geeignet, dein Selbstwertgefühl zu steigern und dich an dein strahlendes Licht zu erinnern. Sie sollte ständig im Fluss bleiben, also „füttere“ sie regelmäßig mit Objekte, die für dich Selbstliebe assoziieren.

Was du dafür brauchst:

- Schöne Schüssel, Tasse oder anderes Behältnis
- Räucherwerk
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Zimt
- 1 TL Thymian
- 1 Rosenquarz
- Gegenstände, die du mit Selbstliebe assoziiert

Reinige zunächst deine Schüssel, indem du sie und die Zutaten über den Rauch der Räucherwerke hältst. Dann gibst nacheinander Basilikum, Zimt und Thymian hinein und mische sie. Spüre dabei in dein Herz hinein und denke an deine Intention für die Selbstliebe Bowl.

Halte dann den Rosenquarz in deinen Händen, denke nochmals an deine Intention und lege dann auch den Rosenquarz in die Schüssel. Das gleiche machst du dann mit allen anderen Objekten, die du zusätzlich noch in die Schüssel legen möchtest. Wenn alle Dinge in der Schüssel sind, nimm die Schüssel in die Hände und sage folgendes auf:

Ich säe Selbstliebe, möge sie wachsen.
Lass liebevolle Energie fließen
die mich daran erinnert,
wie wertvoll und ich bin. So sei es.

Stelle die Schüssel dann auf den Altar oder an einen anderen Ort, wo du sie regelmäßig siehst. Vorzugsweise ein Ort, an dem du dich morgens fertig machst. Fülle sie immer wieder mit Objekte. Sollte die Schüssel irgendwann zu voll sein, nimm einige Gegenstände heraus und reinige sie energetisch.

