Dein Willkommensgeschenk

# *Die drei Badezimmer-Geheimnisse, die dein Bad in einen Wellness-Tempel wandeln.*

Du bist ein Mensch, der beruflich und privat viel Gutes tut. Wer viel erschafft braucht ebenso viel Raum um sich wohlzufühlen und das am besten jeden Tag.

Verwöhn dich mit einem Wellness-Tempel in deinem Zuhause. Lass deinen Körper Entspannung genießen, Lebensfreude tanken und lächle mit deiner Seele im Duett.

Ich wünsche dir viel Freude mit meinen drei Badezimmer-Geheimnissen.

*Herzlichst,*
*Carolin*

# *Dein Tempel der Ruhe und Ordnung*

Lass die Unruhe des Alltags hinter dir und tauche ein, in deinen Tempel der Ruhe und Ordnung. Finde in deine innere Ruhe. Je weniger sich in deinem Badzimmer befindet, desto leichter gelangst du in eine entspannende Stimmung.
Eine liebevolle und klare Ordnung im Raum unterstützt die ruhige Atmosphäre.

**Ordnung auf dem Fußboden**

Lass auch dein Unterbewusstsein zur Ruhe kommen und halte den Fußboden so frei wie möglich.
Denn jede Stolperfalle beschäftigt dein Unterbewusstsein, auch wenn du dich schon an sie gewöhnt hast.

**Schmutzwäsche und Putzmittel**

sind nicht dekorativ und unser Gehirn verbindet beides mit den dazugehörigen Arbeitsvorgängen: Putzen, waschen, trocknen, bügeln, Wäsche in die Schränke räumen.
Du sorgst für mehr Ruhe und Entspannung, indem du die Putzmittel in einen Schrank und die Schmutzwäsche in hübsche Wäschebehälter mit Deckel räumst.

**Spiegelablage & Co**

Hier gilt: Je weniger, desto besser. Ich empfehle dir, alle Ablagen einmal leer zu räumen und alles auszusortieren, was zurzeit nicht gebraucht wird. Werfe weg, was abgelaufen ist oder nicht mehr funktioniert und verstaue die Saisonartikel, wie z.B. die Sonnencreme, bis zum nächsten Jahr.
Je weniger herumsteht, desto einfacher ist es, eine klare Ordnung zu halten.

**Dekorative Ordnung**

Wenn du Kosmetikartikel des täglichen Gebrauchs in Themengruppen zusammenfasst und sie in dekorative Körbe, Schalen oder Kästchen stellst, ist dies hübsch anzusehen. Eine prima Gelegenheit, deinen persönlichen Geschmack einzubringen. Vielleicht magst du geflochtenen Körbe, asiatische Holzschachteln oder dekorative Glasschalen.

**Vergangenheits-Reste**

Es passiert schon mal, dass Überbleibsel aus der Vergangenheit die Wände bewohnen. Das können Klebereste vom ehemaligen Handtuchhalter sein, alte Bohrlöcher vom vorletzten Regal oder Fliesen-Klebebilder, die heute nicht mehr geliebt sind. Solch unerledigte, nicht zu Ende geführte Arbeiten sind wahre Energiefresser! Sie wirken ermüdend auf unser Energiesystem und blockieren das Wohlfühlen.
Du darfst dich von ihnen befreien und dadurch noch mehr Wohlfühlen gewinnen.

# Eine gesunde Raumbeleuchtung weckt die Glückshormone,

aktiviert das Immunsystem und
zaubert eine stimmungsvolle Atmosphäre.

**Die Raumbeleuchtung**

Wir brauchen rotwelliges Licht zum Glücklich sein. Die langwelligen Rotlichtanteile unterstützen unseren Biorhythmus und aktivieren das Glückshormon Serotonin. Glühbirnen und Halogenlampen spenden rotwelliges Licht, ebenso wie Kerzen.

Belastend für unsere Gesundheit ist der hohe Blaulichtanteil in Leuchtstoff- und LED-Lampen. Diese Energiesparleuchten haben, auch wenn sie eingefärbt sind und warmes Licht vortäuschen, nicht die gesunden Rotlichtanteile, die wir brauchen.

**Die Hauptbeleuchtung schenkt Klarheit**

Sie sollte hell und klar den gesamten Raum ausleuchten, Halogen-Lampen sind hier eine gute Wahl.

**Eine Spiegelbeleuchtung, die schmeichelt**

Die Spiegelbeleuchtung sollte dem warmen Tageslicht nahe sein und nicht zu kalt wirken, denn das lässt unser Spiegelbild blass und kränklich erscheinen.

**Eine warme Zusatzbeleuchtung taucht deine Wellness-Oase in eine wohltuende Stimmung.**

Ein wahrer Wohlfühl-Zauberkünstler in Puncto rotwelligem Licht sind die altbekannte Glühbirne und Halogenlampen. Eine Salzkristalllampe schimmert nicht nur stimmungsvoll, sie reinigt durch ihre Kristalle auch die Luft. Für besondere Momente kannst du schöne Kerzen auf einem Tablett oder in dekorativen Leuchtern bereitstellen.

# Indem du dein Herz liebevoll berührst, weckst du deine Lebensfreude.

**Dein Lächeln im Spiegel**

Stell oder häng etwas in Spiegelnähe, das dein Herz berührt und dich lächeln lässt. Ich nehme dazu gerne ein Foto, eine Postkarte oder ein Zitat, das mir besonders gut gefällt. Und du wirst feststellen, dass du so öfters in ein entspannt lächelndes Spiegelbild blickst.

**Dekoriere Augenschmeichler im Raum**

Augenschmeichler sind kleine dekorative Highlights, die dein Herz liebevoll berühren. Das können Muscheln aus dem letzten Urlaub, Fotos von schönen Momenten, ein Gedicht, dekorative Kerzen oder eine Duftlampe sein. In meinem Wellness-Tempel sind eine Buddha-Statur, eine kleine pinkfarbene Balletttänzerin und ein buntes Wandbild die Augenschmeichler.

**Und es gibt noch etwas, womit mich mein Wellness-Tempel verwöhnt.**

Es ist mein Wasser, mein Leitungs-Wasser ist energetisch in Balance. Ich arbeite seit vielen Jahren mit der Struktur und der Qualität von Leitungs-Wasser. Wenn du auch Lust hast, dich in Balance zu duschen und zu baden, dann schau einmal beim Leitungswasser in Balance (www.carolinotto.net) vorbei.

Ich wünsche dir erholsame Stunden und entspanntes Genießen
in deinem privaten Wellness-Tempel. Lass dich in deine innere Mitte sinken.

***„Unsere wahre Aufgabe ist es, glücklich zu sein.“***

*Dalai Lama*