

# FRISCHE-KICK MIT LEMON

*3 Tage Mini-Ritual*

[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



[Dunja.Franke@email.de](mailto:Dunja.Franke@email.de)





# FRISCHE-KICK MIT LEMON

## 3 Tage Mini-Ritual

Diese Mini-Rituale sind ideal, um mit mehr Klarheit, Leichtigkeit und Selbstfürsorge in deinen Tag zu starten – ganz natürlich und alltagstauglich.

Wichtig: Diese Tipps beziehen sich ausschließlich auf die CPTG-zertifizierten ätherischen Öle von doTERRA – bitte keine anderen Öle innerlich anwenden oder pur auf die Haut geben!

Achtung: Bitte meide nach dem Auftragen von Lemon 12 Stunden direkte Sonne auf der Stelle. Es kann sonst zu Hautreizungen kommen.

*@dunja\_franke\_coach*

# TAG 1



## Tag 1 – Lemon im Wasser – Sag Hallo zu deiner Frische-Routine

Starte deinen Tag mit einem Glas Wasser und 1 Tropfen Lemonöl (nur in Glas oder Edelstahl!).

Es unterstützt deinen Körper bei der natürlichen Entgiftung, belebt deinen Geist und schenkt dir ein Gefühl von Frische & Klarheit.

**Tagesimpuls:** Ich starte frisch. Ich tue mir heute bewusst etwas Gutes.

---

*@dunja\_franke\_coach*



# TAG 2



**Tag 2 – Lemon zum Durchatmen – Luft holen. Klar werden.**

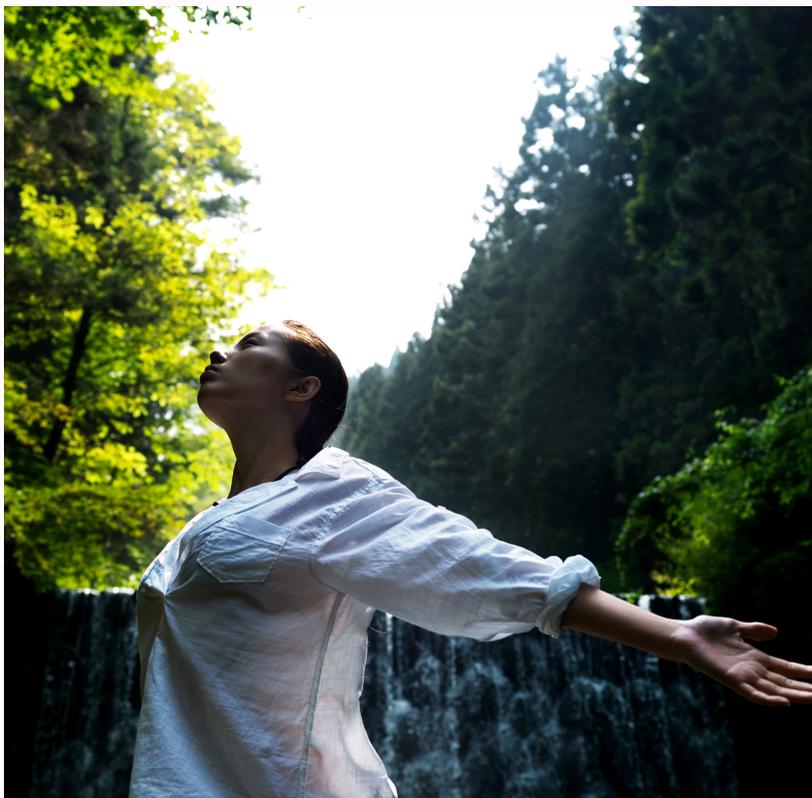
Wenn dein Kopf voll ist, gönn dir 10 Sekunden Pause: 1 Tropfen Lemon in die Handflächen, verreiben, tief einatmen, Augen schließen.

Lemon wirkt stimmungsaufhellend, klärt und gibt dir Raum.

**Tagesimpuls:** Ich atme durch. Ich erlaube mir Leichtigkeit.

---

*@dunja\_franke\_coach*





# TAG 3

## Tag 3 – Lemon im Diffuser – Kopf an, aber mit Leichtigkeit

Ob im Homeoffice oder beim Frühstück: Lemon im Diffuser bringt Fokus und Frische in deinen Raum. Ideal kombinierbar mit Peppermint oder Rosemary für Konzentration und Klarheit.

**Tagesimpuls:** Ich bin klar. Ich gestalte meinen Tag bewusst.

---

*@dunja\_franke\_coach*





# Hallo, ich bin DUNJA

Ich begleite Frauen, die im Außen alles im Griff haben – aber sich selbst längst nicht mehr spüren.

Frauen, die funktioniert haben, stark waren, für alle da waren – und jetzt leise spüren: Da muss noch mehr sein.

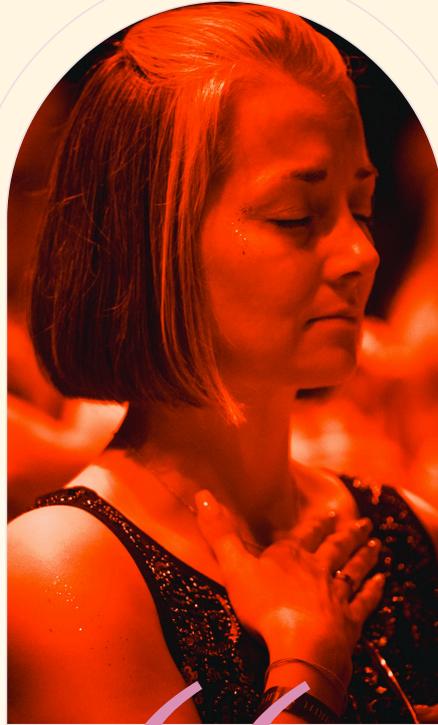
Meine Vision ist es, einen Raum zu schaffen, in dem du dich wieder mit deiner inneren Wahrheit verbinden darfst.

Einen Raum für Heilung, Klarheit und echte Selbstverbindung – jenseits von Rollen, Erwartungen und To-dos.

Ich glaube daran, dass jede Frau ihre Kraft zurückholen kann.  
Und dass Spiritualität, Struktur und Selbstständigkeit sich nicht ausschließen – sondern gemeinsam der Weg zu einem erfüllten, freien Leben sind.

*@dunja\_franke\_coach*

# QUOTES



“Du musst nicht lauter werden, um gehört zu werden - nur ehrlicher zu dir selbst.”