



M O R G E N R I T U A L

5 TOOLS um AWAKE in deinen Tag zu starten

Es macht einen riesigen Unterschied, wie du in deinen Tag startest.

Wenn du vor hast, etwas in deinem Leben zu verändern, dann beginne damit gleich in der Früh.

Ich habe dir hier mein langjährig erprobtes und lieb gewonnenes AWAKE-Morgenritual zusammengeschrieben.

5 Tools, die dich unterstützen/die helfen liebevoll, bewusst, gereinigt, erfrischt und glücklich in deinen neuen wunder-vollen Tag zu starten – viel Freude damit!

1. DEINE HERZENSAKTIVIERUNG

Noch bevor du deine Augen öffnest, lege die Hände auf dein Herz und visualisiere, wie du durch dein Herz atmest. Nimm drei tiefe und liebevolle Atemzüge.

Nun lasse ein weites Lächeln auf deinem Gesicht entstehen.

Wenn du lächelst, veranstaltest du eine „Feel-good-Party“ in deinem Gehirn: die „Wohlfühl“ – Neurotransmitter Dopamin, Endorphin und Serotonin werden in dein Blut entlassen und sorgen dafür, dass sich dein Körper entspannt und ent-stressst. Dein Blutdruck wird gesenkt und diese „Glückshormone“ sind die perfekten Antidepressiva aus deiner eigenen Körperapotheke.

Während du nun weiter durch dein Herz atmest und lächelst, denke an eine beglü-ckende Erinnerung aus deinem Leben und reaktiviere das Gefühl, das du damals hattest. Mit der Zeit entwickelst du deinen eigenen Glücksgefühl-Guten-Morgen-Film, den du abru-fen kannst.

Statt also „die verrückten Affen in deinem Kopf“ (deinen Verstand) das morgendliche Ruder übernehmen zu lassen, lädst du deine Herzensintelligenz ein, die Führung zu übernehmen.

Nun sage zu dir: „Guten Morgen Körper – dies ist mein Wunder-voller Tag!“



Strecke die Arme nach hinten und deine Füße weit nach vorne, dehne und räkle dich wie eine Katze. Wenn du magst, gib einen wohligen Säufzlaut von dir und öffne sanft die Augen.

2. HIMMELN UND ERDEN

Stelle dich vor dein Schlafzimmerfenster. Wenn es warm genug ist und du nicht sowieso schon bei offenem Fenster geschlafen hast, öffne das Fenster und stelle dich davor. Vielleicht spürst du einen sanften Wind auf deiner Haut oder einen ersten Morgensonnenstrahl. Wenn es draußen kalt ist, lege dir zuvor eine wärmende Decke um die Schultern.

Schicke nun den Scheinwerfer deiner Aufmerksamkeit in deine Füße, spreize deine Zehen und spüre das Gewicht deines Körpers auf den Fußsohlen, visualisiere, wie Wurzeln aus deinen Füßen wachsen, fühle deine Verbindung mit der Erde. Nun streckst du dich nach oben, deine Arme öffnen sich zum Himmel. Lasse deinen Blick dabei hinaus in die Welt schweifen.

Lächle wieder.

Sage nun – wenn du magst auch laut – „Guten Morgen Erde, guten Morgen Leben – dies ist mein wundervoller Tag!“



3. MORGENLICHER DETOX

Das tägliche „Öl-Ziehen“ ist ein wunderbares Ritual für mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Durch „Öl-Ziehen“ kannst du auf einfache Weise deinen Körper entgiften und die Toxine, die sich in der Nacht in deiner Mundhöhle angesammelt haben, ausspülen. Öl-Ziehen ist eine uralte Ayurvedische Praxis, die ich (fast) jeden Morgen anwende. Falls ich einmal zu spät aufgestanden bin, spüle ich meinen Mund vor dem Zähneputzen mit klarem Wasser aus.

Das morgendliche Öl-Ziehen hat vielfältige positive Wirkungen:



- * Bakterien, die für Mundgeruch verantwortlich sind, werden reduziert und gleichzeitig wird die Kariesentstehung gehemmt.
- * Die Durchblutung des Zahnfleisches wird angeregt und Zahnfleischbluten (Gingivitis) reduziert.
- * Falls du öfters einen trockenen Mund oder rissige Lippen hast, ist Öl-Ziehen eine perfekte Wahl.
- * Toxische Stoffe werden gelöst und mit dem Ausspucken ausgeschieden.
- * Dein Verdauungsfeuer (Agni) wird gestärkt
- * Viele Menschen berichten von einer Eindämmung ihrer Migräne
- * Das Hautbild wird verbessert
- * Menstruationsbeschwerden werden vermindert

Für das Öl-Ziehen kannst du folgende kaltgepresste Öle verwenden, finde heraus, welches du am liebsten verwenden willst. Geeignet sind:

Olivenöl, Kokosöl, Sonnenblumenöl oder Sesamöl.

Wie funktioniert das Öl-Ziehen?

Nimm' einen Esslöffel deines Lieblingsöls und beginne nun das Öl im Mund zu schlürfen und zu saugen. Halte das Öl in ständiger Bewegung, du darfst dabei schlimme Geräusche machen, es soll aber niemals anstrengend für dich sein.

Beginne mit wenigen Minuten und steigere die Zeit auf idealerweise 20 Minuten.

Falls der Geschmack des Öls sich unangenehm verändert oder Übelkeit auftritt, spucke das Öl sofort aus. Du kannst problemlos mit einem frischen Esslöffel Öl weitermachen.

Wenn du fertig bist, hat das Öl eine dünnflüssige Konsistenz angenommen und ist weißlich. Spucke das Öl nun in ein Taschentuch, das du danach gleich in den Restmüll wirfst. Das Öl ist hoch toxisch, sollte also nicht im Waschbecken und damit in den Gewässern landen. Außerdem würde es sich im Abfluß verseifen und ihn verstopfen.

Nun spüle deinen Mund mit viel warmem Wasser aus und putze deine Zähne.

Tipp: Während des Öl-Ziehens kannst du dir schon das Zitronenwasser vorbereiten, dich duschen oder deine anderen Morgenaufgaben erledigen.

4. DEIN INNERER GUTEN-MORGEN KUSS

Trinke nach dem Ölziehen und Zähne putzen ein Glas warmes Wasser mit dem frisch gepressten Saft einer halben Bio-Zitrone.

Wichtig ist, dass das Wasser weder zu kalt, noch zu heiß ist. Warmes Wasser kommt deiner Körpertemperatur nahe und kann so seine reinigende Wirkung besonders gut entfalten. Heißes Wasser würde viele der wertvollen Inhaltsstoffe der Zitrone zerstören. Am besten kochst du das Wasser auf und lässt es danach auf Körpertemperatur abkühlen, bevor du es mit der Zitrone mischst.

Obwohl die Zitrone so sauer ist, entwickelt sie im Körper einen basischen Effekt. So hilft das Zitronenwasser ganz wunderbar, der Übersäuerung deines Körpers (die Entzündungsprozesse in deinem Körper begünstigt) entgegen zu wirken und gleichzeitig hat es noch folgende heilsame und verjüngende Wirkungen:

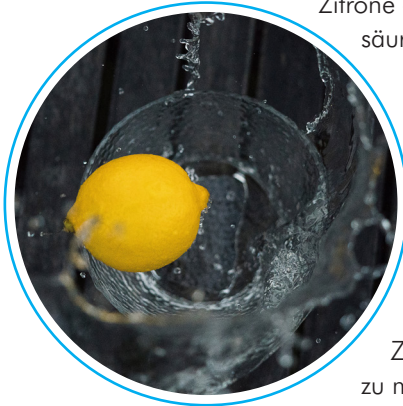
Stärkung des Immunsystems: Zitronen enthalten ganz viel Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und Erkältungen und Grippe abwehren kann und verbessert es die Fähigkeit des Körpers, Eisen aus der Nahrung zu absorbieren. Zitronen haben außerdem noch eine antibakterielle und antivirale Wirkung.

Innere Reinigung: Zitronen helfen dem Körper Giftstoffe auszuspülen, die sich in unseren Zellen, Geweben und Organen festgesetzt haben. Darüberhinaus wird die Leber angeregt, mehr Enzyme zu bilden und besser zu arbeiten. Zitronensaft wirkt auch harntreibend und hält so die Harnwege frei von Giftstoffen und Bakterien.



Verbesserung der Verdauung: Zitronensaft unterstützt die Verdauung und hilft bei Sodbrennen und Völlegefühl, er bringt deinen Darm in Bewegung und stimuliert die Gallenproduktion.

Macht den Körper basisch und reduziert Entzündungen: Laut Ernährungswissenschaftlern sollte unser Essen zu ca. 70% aus basischen Lebensmitteln bestehen, da Säuren im Körper Entzündungen hervorrufen und zu schwerwiegenden Krankheiten wie Krebs, Diabetes etc. führen können. Mit der Zitrone schenken wir dem Körper eines der basischsten Lebensmittel und nutzen ihre krebshemmende Wirkung. Gleichzeitig haben die Inhaltsstoffe der Zitrone die Fähigkeit, Harnsäure aus den Gelenken zu lösen. Harnsäure ist einer der Hauptgründe für Entzündungen im Körper.



Hydrierung des Körpers: Unser Körper braucht ausreichend Wasser, um perfekt funktionieren zu können. Da reines Wasser vielen Menschen nicht schmeckt, hilft die Zitrone, das Wasser interessanter schmecken zu lassen, um genügend Wasser aufzunehmen. Selbstverständlich kannst du das Zitronenwasser den ganzen Tag lang trinken.

Verbesserung der Gehirnleistung: Die hohen Magnesium- und Kaliumwerte der Zitrone zeigen sehr positive Effekte auf die Gesundheit von Gehirn und Nerven, was zu mehr geistiger Klarheit und Fokus führen kann.

Ideal also auch für alle Schüler, Studenten und Menschen, die sich viel Stress aussetzen und Menschen, die an depressiven Verstimmungen leiden.

Zitronenwasser gibt einen sofortigen Energie-Kick und kann dadurch auch die Laune verbessern.

Schöne Haut: Zitronen enthalten viele Antioxidantien, die Schäden durch freie Radikale vorbeugen, außerdem hilft das Vitamin C der Zitronen die Hautelastizität zu erhalten, Falten vorzubeugen und Hautunreinheiten zu reduzieren.

Ein feiner Nebeneffekt: wenn du das warme Zitronenwasser regelmäßig trinkst, wirst du auch nicht mehr so viel Appetit auf Süßes und Kaffee haben.

Tipp: Falls Du unterwegs sein solltest, kannst du auch einen Tropfen naturreines ätherisches Zitronenöl verwenden.

Danke Wasser – danke Zitrone ;-)

5. DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist ein wahrer Wohlfühl-Booster.

Negative Gefühle haben so gut wie keine Chance, wenn wir dankbar sind: es ist schier unmöglich gleichzeitig ärgerlich, enttäuscht, unzufrieden oder wütend und gleichzeitig DANKBAR zu sein.

Dankbarkeit bringt uns immer ins HIER UND JETZT. Unsere Gedanken sind dabei nicht in einer möglicherweise sorgenvollen Zukunft oder hadern mit der Vergangenheit.

Dankbarkeit macht uns erwiesenermaßen glücklicher, sie hebt das Selbstbewusstsein, stärkt unser Immunsystem, wir werden stressresistenter, können



leichter mit Krisen umgehen und sie macht uns empathischer für uns selbst und alle anderen Wesen um uns. Dankbarkeit lässt uns die Fülle wahrnehmen, in der wir leben, wir beginnen das zu schätzen, was bereits um uns ist, statt Dingen hinterher zu rennen, von denen wir erhoffen, dass sie uns irgendwann einmal glücklich machen werden. Genug Gründe also, um mit Dankbarkeit in den Tag zu starten.

Während du deiner morgendlichen Routine nachgehst, sage „DANKE“ für alles, was du um dich herum oder an dir wahrnimmst. Das können auch scheinbar ganz banale Dinge sein.

Zum Beispiel:

DANKE, dass ich ein Dach über dem Kopf habe.

DANKE, dass ich ein Bett habe, auf dem ich schlafen kann.

DANKE, dass ich eine Küche habe, in der ich kochen kann.

DANKE für die Bäume, die in meiner Nähe wachsen und uns mit Sauerstoff versorgen.

DANKE für die Luft, die ich atmen kann.

DANKE für mein Frühstück.

DANKE für die Zähne in meinem Mund.

DANKE, dass ich Augen habe, mit denen ich die Schönheit der Natur sehen kann.

DANKE für meine Freundschaften.

Etc. etc. etc.

Durch Dankbarkeit wirst du zu einem Magneten, der noch mehr von dem in dein Leben zieht, was du dir wünschst.

Ich wünsche Dir viele wundervolle Morgen mit diesem Ritual!

Alles Liebe

Catharina

