

ABENDLICHE RITUALE



Abendliche Rituale helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen und leichter einzuschlafen. Es ist auch eine Möglichkeit, sich selbst und seinem Körper gegenüber dankbar zu sein.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE:

relaxation and regeneration

ORT:

Zuhause oder in einem Hotel

DAUER:

1 Stunde

VORBEREITUNG:

Um Ihr Abendritual gut zu planen, überlegen Sie, wann Sie ins Bett gehen wollen. Essen Sie Ihre letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden vorher. Schalten Sie Ihr Handy, Ihren Computer und Ihr Fernsehgerät aus. Machen Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen Entspannungsübungen, gehen Sie spazieren, lesen Sie ein Buch, beobachten Sie den Sonnenuntergang oder trinken Sie eine Tasse beruhigenden Kräutertee.



1. SEIEN SIE GUT ZU IHREM KÖRPER

Beginnen Sie damit, die Strapazen des Tages mit einem warmen Bad oder einer angenehmen Dusche „wegzuwaschen“. Verwenden Sie natürliche Produkte mit beruhigenden Düften wie Lavendel oder Kamille. Gönnen Sie sich eine sanfte und langsame Massage, um Muskelverspannungen zu lösen. Konzentrieren Sie sich auf jeden Teil Ihres Körpers und danken Sie ihm, dass er zu Ihrer Bewegung, Ihrem Leben und Ihrer Erfahrung beiträgt. Ziehen Sie sich anschließend bequeme Kleidung für die Nacht an.

2. SEIEN SIE GUT ZU IHREM GEIST

Legen Sie sich in eine bequeme Position und denken Sie über den vergangenen Tag nach. Zünden Sie Kerzen an oder versprühen Sie natürliche ätherische Öle. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf und notieren Sie, was herausfordernd war, welche positiven Dinge Sie erlebt haben, was es wert ist, hinter sich zu lassen, und was Sie am nächsten Tag glücklich machen könnte. Verwenden Sie Affirmationen wie „Ich werde tief schlafen und ausgeruht aufwachen“ oder „Was ich träume, ist wichtig und wird mir eine andere Perspektive auf mein Leben geben.“

3. SEIEN SIE GUT ZU IHRER SEELE

Schalten Sie alle Lichter aus, und wenn es draußen noch hell ist, schließen Sie die Fenster. Atmen Sie tief und ruhig. Aktivieren Sie Ihr Herz, indem Sie

mit dem Zwerchfell atmen - die Hand auf die Brust zu legen, kann dabei helfen. Konzentrieren Sie sich darauf, die positive Energie in Ihrem Körper zu verteilen. Spüren Sie, wie die Konturen zwischen Ihnen und Ihrer Umgebung verschwimmen und lassen Sie sich von Gefühlen der Leichtigkeit, Dankbarkeit und Liebe überwältigen.

TIPPS:

Verbringen Sie eine ähnliche Zeit damit, über jeden Teil Ihres Körpers nachzudenken. Wenn Sie dieses Ritual jeden Abend durchführen, werden Sie selbst positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Umgebung feststellen. Wenn Sie möchten, können Sie dieses Ritual für Ihren gesamten Körper durchführen, aber Sie können auch nur einen bestimmten Teil davon auswählen.

Hinweis: Machen Sie sich bei der Verwendung ätherischer Öle mit den Regeln für ihre sichere Anwendung vertraut.

