

Morgenrituale

für einen gelungenen Start in den Tag

WUNDERWERK

aroma



Oft ist es einfacher neue, gesunde Routinen zu etablieren, als von alten Gewohnheiten los zu kommen. Hier findest du eine kleine Inspiration wie du deine Öle für einen bewussten Start in den Tag nutzen kannst. Probiere gerne aus was sich für dich stimmig anfühlt und beobachte was sich verändert. Manchmal sind es die kleinen Dinge die Grosses bewirken können.

Duftendes Erwachen

Stelle dir ein belebendes ätherisches Öl, wie Lemon, Peppermint, Wild Orange oder Cypress auf deinen Nachttisch. Am Morgen, wenn du erwachst, gib einen Tropfen dieses Öls in deine Handflächen. Reibe deine Hände leicht aneinander und halte sie vor dein Gesicht. Atme nun zehnmal tief ein und aus und genieße den erfrischenden Duft und spüre deinen Atem. Verteile anschließend die Öl-Resten sanft auf deinem Körper und starte so energetisiert und bewusst in den Tag.

Affirmationen

Affirmationen sind positiv formulierte Sätze, die dir helfen, deine innere Stärke zu aktivieren. Finde eine oder mehrere Affirmationen, die für dich passen. Sprich die Affirmation laut oder in Gedanken aus und atme dazu den Duft eines ätherischen Öls ein. Das Öl hilft dir, die positiven Worte tief zu verankern und gibt ihnen noch mehr Power.

Inspirationen für Affirmationen findest du beispielsweise auf Youtube.

Geerdet durch den Tag

Trage am Morgen ein erdendes Öl wie zB. Balance oder Frankincense auf deine Fusssohlen auf. Nimm dir Zeit für diese Anwendung. Stelle deine Füße danach bewusst auf den Boden und spüre die Verbindung zu Mutter Erde. Du kannst dir dabei vorstellen, wie kleine Wurzeln aus deinen Fusssohlen tief in die Erde wachsen und dich mit ihr Verbinden.

Energie Update

Mit einem Aura Spray kannst du dein Energiefeld reinigen und aufladen. Nimm eine leere 30ml Sprühflasche und gib 3-6 Tropfen von den Ölen dazu, die dir gerade gut tun. Lasse dich bei der Auswahl der Öle ganz von deiner Intuition führen und schau, welche Düfte dich gerade anziehen. Sprühe den Aura Spray am Morgen über deinem Kopf, um ganz in die Energie der ausgewählten Öle einzutauchen.

Supplements

Nahrungsergänzung wie das Lifelong Vitality™ Pack (LLV) unterstützt unseren Körper, indem es den Energiehaushalt verbessert, die Konzentration steigert und unser allgemeines Wohlbefinden fördert. Ergänze die Morgenroutine durch die Einnahme von Supplements und spüre, wie sie dich positiv unterstützen. Ein weiterer beliebter Klassiker ist ein Glas Wasser mit 1-2 Tropfen Lemon Öl. Das Zitronenöl reinigt und entgiftet sanft unseren Körper und regt den Stoffwechsel an.

Öl-Meditation

Wähle intuitiv ein Öl aus, dass dir gerade gut tut. Gib einen Tropfen des Öls in deine Handflächen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme lang und ruhig ein und lang und ruhig aus. Stell dir vor, wie du mit deiner Atmung das Öl im ganzen Körper verteilst. Beginne bei deinen Füßen und lasse dich vom Duft auf- und ausfüllen. Wenn es Körperstellen gibt, die sich schwer oder eng anfühlen, verweile dort und schenke ihnen deine Aufmerksamkeit.