

TAG 5

– Keep the Flow –

Deine Wahl

Mit Freude, Leichtigkeit, Klarheit und Gelassenheit durchs Leben gehen, das wollen wir, so denke ich, eigentlich alle. Die Wahl zur Einstellung mit welcher wir durch unser Leben gehen wollen, kann jeder für sich und zu jeder Zeit treffen. Wie wir an Tag 3 gesehen haben, beginnt alles im Kopf. Entscheide dich bewusst für etwas, das du möchtest, das dir guttut und das dich in deinem Leben unterstützt.

Neue Wege pfinden

Immer, wenn wir etwas Neues lernen oder eine neue Routine verinnerlichen möchten, braucht es Zeit und Durchhaltewillen bis sich nachhaltige Resultate einstellen. Unser Gehirn geht am liebsten die ihm bekannten Wege um im Endeffekt Energie zu sparen. Daher braucht es regelmässige Wiederholung, damit sich neue Wege bilden können.

Ein paar Tipps

- nicht zuviel aufs Mal
- Wann ist eine gute Zeit für dich? Gleich morgens nach dem Aufstehen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, über Mittag, am Abend...?
- Auch ‚Zwischendurch‘ oder ‚anstatt zu warten‘ sind mögliche Zeiten für eine kurze Übung.
- Beziehe andere mit ein. Deinen Partner, Familienmitglieder oder Freunde.
- Übe regelmässig in einer Gruppe.
- Halte dir deinen Idealzustand vor Augen und stehe zu deiner Entscheidung, dh. sei auch dir gegenüber verbindlich.
- Gib dir Zeit! Manche sagen es braucht 21 Tage, andere 60 Tage, wieder andere 90, bis das Neue zu einer Gewohnheit wird.



Die Tägliche Energieroutine nach Donna Eden

1. Die 4 Klopfpunkte

Für gut Erdung, mehr Energie, Stoffwechsel, Vitalität und ein starkes Immunsystem

Bei allen Übungen durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen.

1. Erdungsklopfen: Lege deine Fingerkuppen auf deine Wangenknochen, unterhalb der Augen. Klopfe ca. 15 Sekunden kräftig.
2. Niere 27: Lege die Zeigfinger auf dein Schlüsselbein und bewege sie nach innen richtung Halsgrübchen. Gleite dann mit den Fingern etwas nach unten bis du in eine kleine Einbuchtung spürst, rechts und links vom Brustbein.
3. Thymus: Klopfe hier mit deinen Fingern auf die Mitte des Brustbeins.
4. Milzpunkte: Diese Punkte liegen auf der Seite des Körpers, ca. 10 cm unterhalb der Achselhöhle auf der Höhe der Brüste. Klopfe auch hier für ein paar Atemzüge.

2. Schulterzug

Für mehr Energie, verbesserte Koordination und klares Denken

1. Lege eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter.
2. Greife mit den Fingern in die Rückseite deiner Schulter und ziehe sie dann fest über den Oberkörper zur gegenüberliegenden Hüfte.
3. Wiederhole diesen Vorgang mehrmals und wiederhole ihn auf der anderen Seite.

3. Cross Crawl

Harmonisiert Energie, verbesserte Koordination und klares Denken

Hebe gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein. Überkreuze Arm und Bein vor oder hinter dem Körper. Wiederhole 12x auf jeder Seite. Auch sitzend oder liegend machbar!

4. Wayne Cook

Klärt den Geist, verbessert den Fokus, hilft mit einer besseren Perspektive zu sehen

1. Lege den rechten Fuss über das linke Knie. Umfasse mit der linken Hand den rechten Fussknöchel und mit der rechten Hand den rechten Fussballen.
2. Strecke beim Einatmen deine Wirbelsäule lang, runde den Rücken wieder mit dem Ausatmen. Nimm so 3 - 5 Atemzüge und wechsele dann zur anderen Seite.
3. Stelle die Beine wieder nebeneinander und lege die Fingerspitzen so aufeinander, dass sie eine Pyramide bilden. Lege die Daumen auf dein „drittes Auge“ und nimm hier ein paar sanfte Atemzüge. Lege deine Fingerspitzen auf die Stirnmitte und ziehe sie mit Druck zu den Schläfen. Lege die Fingerspitzen an deinen Haaransatz und ziehe sie erneut mit Druck zu den Schläfen.

Die Tägliche Energieroutine nach Donna Eden



5. Kronenzug

Beseitigt geistige Stauungen, Kopfschmerzen, schärft das Gedächtnis und öffnet das Kronenchakra für höhere Inspiration oder Spiritualität

1. Lege die Daumen an die Schläfen und die Fingerspitzen auf die Mitte der Stirn.
2. Ziehe deine Finger langsam und mit Druck auseinander und spanne die Haut über deinen Augenbrauen.
3. Legen deine Finger an den Haaransatz und wiederhole die Dehnung. Übe beim Ziehen erneut Druck aus.
4. Wiederhole dieses Muster am oberen, mittleren und hinteren Teil deines Kopfes. Fahre den ganzen Weg nach hinten und unten fort, bis die Basis deines Nacken erreicht hast.
5. Gehe hinunter zu den Schultern. Drücke deine Finger in die Schultern und halte sie fest. Wenn du bereit sind, bringe deine Hände über dein Herzchakra auf der Brustmitte und lasse deine gekreuzten Hände dort für mindestens einen tiefen Atemzug ruhen.

6. Himmel und Erde verbinden

Öffnet die Energien im gesamten Körper und schmiert die Gelenke

1. Lege deine Hände auf die Oberschenkel. Atme ein und aus.
2. Breite deine Arme der Seite entlang nach über den Kopf, atme ein, bringe die Handflächen zusammen und bringe die Arme mit der Ausatmung vor dein Herz.
3. Strecke einen Arm nach oben, den anderen nach unten und schiebe mit den angewinkelten Handflächen nach, atme ein. Strecke all deine Gelenke richtig gut durch.
4. Führe deine Hände bei der Ausatmung wieder vor dein Herz und wechsle die Seite. Wiederhole mind. 2 x pro Seite.
5. Lass die Arme sinken, beuge dich nach vorn und bleibe ein paar Atemzüge in der Vorwärtsbeuge. Schwinge nun deine Arm beim Hochkommen in einer liegenden 8 vor deinem Körper bis über den Kopf. Öffne nun langsam deine Arme wieder bis sie neben deinem Körper sind.

7. Reissverschluss

Für Selbstvertrauen, Klärung der Gedanken und Schutz vor negativen Energien

1. Lege eine oder beide Hände auf das Schambein und fahre mit der Einatmung langsam der Mittellinie entlang nach oben bis zur Unterlippe.
2. Schliesse hier mit einem unsichtbaren Schlüssel den Reissverschluss zu und werfe diesen über dem Kopf in die Luft. Wiederhole diese Übung dreimal.

8. Hook Up

Lindert Ängste, zentriert und beruhigt. Hilft bei Schwindel oder Schwächegefühl

1. Leg den Mittelfinger einer Hand auf das dritte Auge, zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel, und den Mittelfinger der anderen Hand in den Bauchnabel.
2. Drück mit jedem Finger vorsichtig nach innen und ziehe sie dann nach oben. Nimm hier mind. 5 – 6 Atemzüge oder halte mehrere Minuten.



Die Tägliche Energieroutine

TAG 5

Notizen und meine wichtigsten Erkenntnisse

A series of horizontal dotted lines for writing notes and insights.



DANKE FÜRS MITMACHEN!

Ich hoffe dieses Programm hat dich upgelevelt und dir Klarheit gegeben.
Wenn du Fragen hast oder eine individuelle Bertaug wünschst, dann
kontaktiere mich gerne unter stefanie.schaad@gmail.com.

Möchtest du mithelfen auch andere Menschen zu inspirieren, dann schreibe
mir ein Feedback/Testimonial oder gebe eine Bewertung für das Programm
UPLEVEL & CLARITY WEEK ab. Darüber würde ich mich sehr freuen!



www.stefanieschaad.com