

Kurzfassung Morgenzeremonie

*„So wie du in deinen Tag startest, so verläuft dein Tag.
So wie du in deine Tage startest, so verläuft dein Leben!“*

1. Munter geworden
2. rechte Hand -> Mitte deines Brustkorbs -> linke Hand darüber.
und sage:
„Danke Leben, dass du mir diesen wundervollen Tag geschenkt hast.“
„Danke wundervoller Körper, dass ich den Tag mit dir verbringen darf.“
3. 1-2 Minuten sanft in Brustraum/Herz ein- und ausatmen.
Frische Lebensenergie rein, Altes raus!
4. Gehe in dich, sage & fühle:
*„Ich bin im Leben, (Pause, Wahrnehmen, Fühlen)
und das Leben ist in mir, (P,W,F)
ich bin mit allem Eins, (P,W,F)
ich bin mit allem im Frieden.“ (P,W,F)*
„Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich!“ -> und so ist es!
5. Langsam aufsetzen
-> beide Beine **berühren** den **Boden gleichzeitig**. Wichtig!
6. Sage dir:
„Ich stehe mit beiden Beinen fest am Boden und im Leben.“
7. Stehe auf
8. Verbinden mit 3 Atemzügen:
 - a. In dein Herz einatmen
 - b. Ausatmen -> Herzen der Erde verbinden
 - c. Einatmen -> Beobachte wie sich die Erde von unten mit deinem Herzen verbindet
 - d. Ausatmen -> Lichtfaden aus Schädeldecke -> Kosmischen Herz verbinden
 - e. Einatmen -> Beobachte wie sich dieses Licht von oben mit deinem Herzen verbindet
9. Beim Ausatmen,
Öffnest du dein Herz und lächelst aus dem Herzen heraus!
Frage dich nicht wie, mache es einfach!
10. Nun sage dir:
*„Ich gehe mit kräftigen Schritten und einem offenen Herzen
in einenDeine Attribute..... Tag!“*
11. Ersten, sehr bewussten, Schritt in den Tag. Dankend als ob es schon geschehen ist!
12. Mache dein Bett