

Gedankenreise: Deine Wohlfühl-Ernährung

Finde einen für dich bequemen Sitz. Du kannst dich auch gern hinlegen wenn du magst.

Schließe sanft deine Augen.

Komme bei dir an.

Spüre, wie dein Atem deine Lunge durchströmt, dich nährt und belebt. Und wie er anschließend alles Alte, alles Verbrauchte loslässt und nach außen bringt.

Werde ganz nun ganz ruhig in dir selbst und komme mehr und mehr bei dir, im Hier und Jetzt, an.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Bauch. Spüre, wie er sich mit jedem Atemzug sanft hebt und senkt.

Spüre tief in deinen Bauch. Was spürst du gerade? Ist dein Bauch angespannt? Hältst du alte Energie fest? Fühlt sich dein Bauch leer und energielos an?

Was spürst du? Nimm dabei einfach nur wahr, ohne zu bewerten.

Und nun, richte deine Aufmerksamkeit auf den Punkt über deinem Bauchnabel an dem Punkt. Hier liegt dein Sonnengeflecht. Dein Solarplexus-Chakra. Das Solarplexus-Chakra steht für deine innere Kraft, dein Bauchgefühl, die Zentrierung deiner Individualität.

@ernaehrungistliebe

Stell dir vor, wie ein strahlend gelbes Licht diesen Bereich deines Solarplexus-Chakra erhellt.

Stell dir vor, wie das Licht sich ausbreitet.

Nach oben in deine Brust, deine Schultern, deine Arme, deinen Hals, deinen Kopf. Nach unten in dein Becken, deine Hüfte, dein Gesäß, deine Beine und Füße. Dein ganzer Körper erstrahlt nun in einem strahlend gelben Licht.

Frage dich nun, von diesem Punkt des Lichtes und des Strahlens aus:

Was tut meinem Körper wirklich gut?

Was ist meine Wahrheit in Bezug auf Ernährung?

Was hat mein Körper mir zu sagen?

Spüre in dich. Lass das Licht weiter strahlen und lass die Antworten zu dir kommen.

Der erste Impuls, die erste Antwort die zu dir fließt ist genau die richtige.

Vertraue.

Bleibe noch einen Moment in diesem Licht.

Lass das Licht nun langsam wieder zurück zu deinem Solarplexus fließen. Spüre die Kraft, die in diesem Chakra liegt. Spüre das Pulsieren der Energie, die du eben freigesetzt hast.

Nehme diese Energie mit in deinen restlichen Tag, deine restliche Woche, dein restliches Leben.

Du bist so unfassbar kraftvoll. Du verdienst es, deine individuelle Wohlfühlernährung zu leben.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Öffne langsam deine Augen und spüre in dich.

Was fühlst du? Was sind die Antworten, die während der Gedankenreise zu dir kamen?

Nimm diese Erkenntnisse mit in deinen Tag und baue aus ihnen deine eigene individuelle Wohlfühlernährung.

