

Morgenritual zur Erdung und Zentrierung

Beginne deinen Tag mit dieser kraftvollen Übung, um dich zu erden und dich mit positiver Energie aufzuladen:

1. Beim Aufwachen, setze dich zunächst aufrecht an die Bettkante.
2. Stelle deine Füße bewusst und fest auf den Boden. Spüre den Kontakt zwischen deinen Fusssohlen und dem Untergrund.
3. Schliesse die Augen und atme tief ein und aus. Konzentriere dich auf dein Herz und visualisiere, wie es ruhig und gleichmässig schlägt.
4. Lenke deine Aufmerksamkeit langsam von deinem Herzen zu deinen Füßen. Stelle dir vor, wie sich goldene Lichtwurzeln aus deinen Fusssohlen bilden.
5. Visualisiere, wie diese Lichtwurzeln tief in die Erde wachsen, durch verschiedene Erdschichten bis zum Erdkern vordringen.
6. Spüre, wie durch diese Verbindung nährnde und belebende Energie aus dem Erdinneren in deinen Körper strömt.
7. Atme bewusst ein und stelle dir vor, wie du mit jedem Atemzug mehr von dieser kraftvollen Erdenergie aufnimmst.
8. Nimm dir einen Moment Zeit, um Dankbarkeit für die Verbundenheit mit der Erde zu empfinden.

Öffne langsam die Augen und stehe auf. Fühle, wie du nun geerdet, zentriert und voller positiver Energie in den Tag startest.

