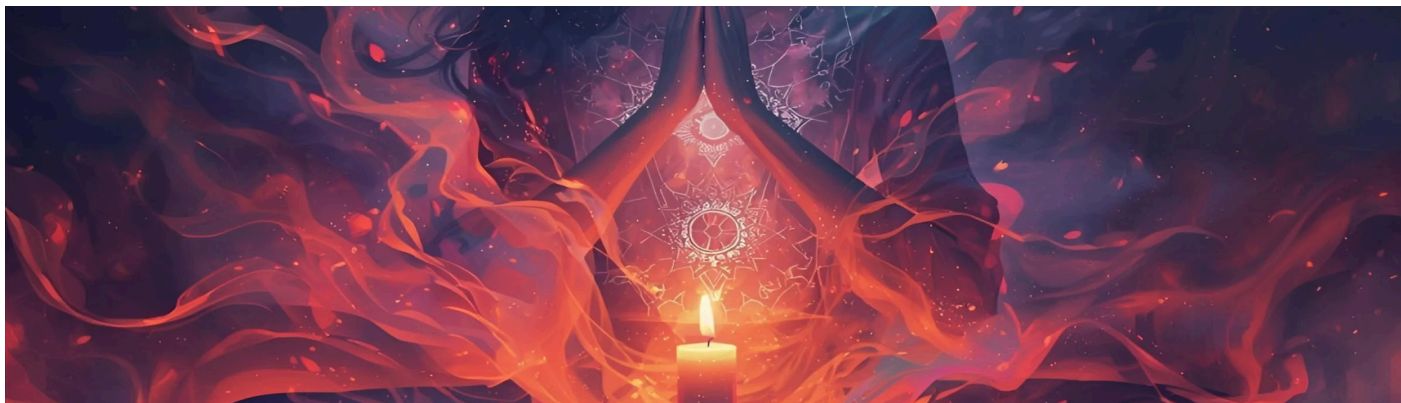




“Inner Light” kostenfreier Morgenritual-Guide

Mit mehr Leichtigkeit durch den Tag

Warum deine morgendliche Ausrichtung so wichtig ist:

Dein Start in den Tag beeinflusst deine Energie, dein Nervensystem, deine Gedanken.

Du spürst, du möchtest morgens mehr..

- 🧘 Balance
- 🧘 dich wieder besser spüren und wahrnehmen
- 🧘 dich leichter fühlen und gelassener in den Tag starten

Genau dafür habe ich dieses exklusive 5-Minuten-Morgenritual für dich entwickelt:

- ☀️ Zuerst suche dir einen ruhigen Platz, mache es dir bequem und dass du ganz ungestört bist
- ☀️ Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.
Atmen tief ein und aus und lasse die Luft durch dich bewusst fließen. (ca 30 Sek.)
Erlaube dir selbst: “Heute darf alles leicht sein.”
- ☀️ Nun spüre in deinen Körper und nimm deine Brust, deinen Bauch, deine Beine wahr.
Ohne Bewertung. Nur fühlen & wahrnehmen.
- ☀️ Jetzt atme bewusst weiter und atme dabei Leichtigkeit ein und wieder aus. Durch deine o.g. Körperregionen. (ca 30 Sek pro Körperteil)
Beim Ausatmen erlaube dir: „Ich lasse Schwere gehen.“
- ☀️ Nach dieser Lösung, atmest du noch 3x tief ein und aus, spürst dabei, wie alles viel fließender, leichter und ruhiger in dir ist.
- ☀️ Zum Abschluss kannst du dir die Frage stellen: Was darf heute leicht sein?
Für dich feststellen: “Ich bin bereit für einen leichten Tag.” “Ich vertraue dem Leben.”

Ich wünsche dir ganz viel Freude & den schönsten Tag 🌞

Bringe Dich zum Leuchten

Deine Cornelia 💖