Deine tägliche Routine für mehr Bewusstsein, innere Ruhe, Leichtigkeit und Verbindung zu dir selbst.

Diese 21-Tage-Routine begleitet dich dabei, bewusste Gewohnheiten zu entwickeln, deine innere Balance zu stärken und Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit, Freude und Vertrauen in deinen Alltag einzuladen. Du musst nicht alles perfekt machen: Wähle das, was dir guttut, und bleibe liebevoll mit dir.

01 Morgenlicht und Bewegung

Verbringe möglichst innerhalb der ersten drei Stunden nach dem Aufstehen 20 bis 30 Minuten draußen im natürlichen Tageslicht. Verbinde das gerne mit einem Spaziergang, Joggen, Gartenarbeit oder einer Aktivität, die zu dir passt.

Auch bei bewölktem Himmel unterstützt Tageslicht deinen Schlaf-Wach-Rhythmus. Cortisol ist nicht nur ein Stresshormon: Es trägt morgens auch dazu bei, wach und leistungsfähig zu werden. Tageslicht unterstützt die innere Uhr und die natürliche zeitliche Regulation des Cortisolrhythmus.

Meine Empfehlung: Genieße täglich Morgenlicht, bei angenehmer Helligkeit gerne ohne Sonnenbrille. Eine normale Sehbrille kannst du aufbehalten. Bitte niemals direkt in die Sonne schauen.

02 Bewusste Intentionen setzen

Entscheide dich jeden Morgen bewusst, wie du dich fühlen und durch den Tag gehen möchtest. Zum Beispiel: „Heute entscheide ich mich für Leichtigkeit, Vertrauen, Freude und innere Ruhe."

Setze auch vor einzelnen Situationen eine positive Intention: vor der Arbeit, einem Telefonat, einem Treffen oder einem wichtigen Termin. Frage dich: „Was ist mir jetzt wichtig? Wie möchte ich mich fühlen? Was ist mein positives Ziel?"

03 Dankbarkeit praktizieren

Benenne täglich mindestens drei Dinge, für die du dankbar bist. Das können auch kleine Dinge sein: dein Zuhause, ein lieber Mensch, ein schöner Moment oder einfach ein neuer Tag. Nimm dir Zeit, die Dankbarkeit bewusst zu spüren.

04 Alles in deinem Leben segnen

Segne bewusst deinen Körper, deine Arbeit, dein Zuhause, deine Beziehungen und auch herausfordernde Situationen. Zum Beispiel: „Ich segne meinen Körper und meine Gesundheit. Ich segne meine Arbeit. Ich segne mein Zuhause. Ich segne alle Menschen, denen ich heute begegne."

In der spirituellen Energiearbeit wird dem Segnen eine besonders hohe Schwingung zugeschrieben. Ziel dieser Routine ist auch, dich innerlich auf Liebe, Freude, Vertrauen und Fülle auszurichten und neue positive Erfahrungen und Möglichkeiten einzuladen.

05 Mit deinem Schutzengel oder Lichtwesen sprechen

Wir alle haben Lichtwesen, die uns begleiten. Jeder Mensch hat einen Schutzengel, der immer für ihn da ist – das ist eine meiner tiefen spirituellen Überzeugungen.

Sprich bewusst mit deinem Schutzengel, deinem Geistführer oder Lichtwesen aus den höchsten Dimensionen, so vertraut wie mit einem guten Freund. Bitte bewusst um Unterstützung.

„Lieber Schutzengel, bitte hilf mir, innere Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Bitte hilf mir, mögliche Zusammenhänge zwischen meinen Belastungen und meinem Wohlbefinden besser zu verstehen. Unterstütze mich dabei, leichter und freudvoller zu leben. Bitte hilf mir, Menschen in mein Leben einzuladen, die auf meiner Wellenlänge sind und mit denen sich das Leben harmonisch anfühlt."

Beobachte, welche Gedanken, Begegnungen oder neuen Perspektiven du in den folgenden Tagen wahrnimmst. Spirituelle Reflexion ersetzt keine medizinische Abklärung von Krankheiten.

06 Bewusst bei dir bleiben

Halte im Laufe des Tages immer wieder inne und frage dich: „Wie fühle ich mich gerade? Was brauche ich? Was tut mir gut?"

Du darfst mitfühlend sein, ohne die Verantwortung für die Gefühle und Herausforderungen anderer Menschen zu übernehmen. Du darfst für andere da sein und trotzdem ganz bei dir bleiben.

07 Dein Nervensystem durch Atmung beruhigen

4-5-6-Atmung: Atme vier Sekunden sanft ein, halte fünf Sekunden an und atme sechs Sekunden langsam aus. Die verlängerte Ausatmung kann beruhigend wirken.
Wiederhole dies einige Male, solange es angenehm bleibt; lass die Atempause weg, falls sie unangenehm ist.

Physiologischer Seufzer: Atme einmal tief durch die Nase ein, nimm direkt danach einen kleinen zweiten Atemzug und atme anschließend langsam und entspannt aus. Ein bis drei Wiederholungen können helfen, Anspannung zu reduzieren.

Beide Übungen laden dich ein, wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Atme ohne Druck und kehre bei Schwindel oder Unwohlsein zur normalen Atmung zurück.

08 Jeden Tag etwas für dich selbst tun

Schenke dir täglich mindestens einen Moment, der nur dir gehört: einen Spaziergang, ein warmes Bad, Musik, ein gutes Buch oder eine kleine Auszeit. Frage dich: „Was kann ich heute tun, damit es mir gut geht?"

09 Jeden Tag einem Menschen eine Freude machen

Schenke täglich einem Menschen eine kleine Aufmerksamkeit: ein ehrliches Kompliment, ein Lächeln, eine liebevolle Nachricht oder eine freundliche Geste. Oft sind es die kleinen Dinge, die unser Miteinander bereichern.

10 Abendliche energetische Lichtreinigung

Beende den Tag mit einem bewussten Ritual zum Loslassen und Ankommen bei dir. Du kannst dafür das Lichtreinigungsgebet auf der nächsten Seite verwenden.

ABENDRITUAL

Zurück in mein eigenes Feld

Ich komme jetzt ganz bewusst bei mir an. Ich atme tief ein und aus und verbinde mich mit meinem Herzen, meiner inneren Kraft und meinem wahren Sein.

Ich bitte meinen Schutzengel, Erzengel Michael und alle lichtvollen Begleiter, die zu meinem höchsten Wohle wirken, mich jetzt liebevoll zu begleiten.

Ich lasse jetzt bewusst alle Energien, Emotionen, Gedanken und Belastungen los, die nicht zu mir gehören und nicht meiner wahren Essenz entsprechen.

Alles, was ich heute bewusst oder unbewusst von anderen Menschen aufgenommen habe, darf sich jetzt vollständig und in Liebe von mir lösen.

Ich gebe jedem Menschen symbolisch das zurück, was zu ihm gehört – ohne Bewertung, ohne Schuld und ohne Verantwortung für seinen Weg zu übernehmen.

Gleichzeitig rufe ich jetzt alle Anteile meiner eigenen Kraft, Aufmerksamkeit und Lebensenergie zu mir zurück, die ich bewusst oder unbewusst in Begegnungen, Beziehungen, Gedanken oder vergangenen Situationen gebunden habe.

Ich erlaube mir, wieder ganz bei mir anzukommen – in meiner eigenen Kraft, Klarheit und inneren Mitte.

Ich stelle mir vor, wie ein strahlendes, golden-weißes Licht meinen gesamten Körper durchströmt, von meinem Scheitel bis tief in meine Füße.

Alles Belastende darf sich lösen. Alles, was mir guttut, darf bleiben.

Ich bin ganz bei mir. Ich bin verbunden mit meiner inneren Kraft. Ich darf wahrnehmen, ohne alles tragen zu müssen. Ich darf mitfühlen, ohne mich selbst zu verlieren.

Ich danke für die Erfahrungen dieses Tages und erlaube meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele, jetzt vollständig zur Ruhe zu kommen.

So sei es.

Jeder kleine Schritt zählt

Kreuze jeden Tag an, an dem du dir bewusst Zeit für deine Routine genommen hast. Es muss nicht perfekt sein.

Woche 1	□ Tag 1	□ Tag 2	□ Tag 3	□ Tag 4	□ Tag 5	□ Tag 6	□ Tag 7
Woche 2	□ Tag 8	□ Tag 9	□ Tag 10	□ Tag 11	□ Tag 12	□ Tag 13	□ Tag 14
Woche 3	□ Tag 15	□ Tag 16	□ Tag 17	□ Tag 18	□ Tag 19	□ Tag 20	□ Tag 21

Reflexion nach 21 Tagen

Was hat sich in meinem Wohlbefinden oder meiner inneren Haltung verändert?

_____

_____

Welche Rituale haben mir besonders gutgetan?

_____

_____

Welche drei Gewohnheiten möchte ich dauerhaft beibehalten?

_____

_____

Du darfst wahrnehmen, ohne alles tragen zu müssen. Du darfst mitfühlen, ohne dich selbst zu verlieren.