



Soul Bloom

Deine Kraft und Deine Mitte

Deine **Vitalität** schenkt Dir die Energie für ein erfüllendes **Aufblühen**.

- 👉 Unser Körper ermöglicht uns, die Welt zu erLEBEN, zu erforschen und zu geniessen
- 👉 Unser Körper beeinflusst uns auf allen Ebenen durch das Zusammenspiel von Körper Geist und Seele
- 👉 Er ist ein Wunderwerk und ein fixer Bestandteil unseres irdischen Daseins

Grund genug, uns in diesem Modul dem Körper zuzuwenden. Erlaube Dir, Dich und Deinen Körper wichtig und ernst nehmen

Ausgewogene Ernährung, gesunde Darmflora, Stressreduktion, guter Schlaf und körperliche Fitness sind Grundpfeiler für ein gesundes, vitales Leben. Auch hier habe ich verschiedene Impulse zusammengestellt, die Du gut in Deinen Alltag einbauen kannst. Probiere die Dinge aus, die Dich ansprechen oder herausfordern. Setze davon um, was und so viel wie Dir dient. Tue es für Dich und Dein Aufblühen. Dem Thema Schlaf widme ich ein eigenes Modul.

Es macht absolut keinen Sinn mehr Dich, Deine Kraft
und vor allem Dein Aufblühen anzugreifen



Ernährung

Nahrung ist unsere Energielieferant Nummer 1. Da liegt es auf der Hand, dass unsere Ernährung einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Energie hat. Was «gesunde Ernährung» konkret bedeutet, ist Ansichtssache. Was in der einen Ernährungslehre als besonders gesund gilt, kann in einer anderen ein absolutes «No-Go» sein. Es kommt immer darauf an, worauf der Fokus gelegt wird.

Darum musst Du **ausprobieren**, um wirklich zu wissen, was *Dir* gut tut und was nicht – egal was andere sagen. Es kann sich im Verlauf der Zeit auch verändern. Vielleicht hast Du deine eigene Richtung gefunden, mit der Dir rundum wohl ist. Wunderbar! Wenn nicht – experimentiere und erforsche, ohne Dich in etwas zu verbeissen.

Auch gesundes Essen darf genussvoll sein und Dich erfreuen.

Hier ein paar Impulse, die Du vielleicht noch nicht kennst.

Generell:

- achte auf gute Qualität Deiner Lebensmittel, Bio-Produkte, Fleisch aus artgerechter Weide-Haltung
- verwende saisonale, regionale Produkte
- vermeide Fertigprodukte (auch bei Fleischersatz)
- halte eine gute Balance und ernähre Dich abwechslungsreich
- Achte auf deinen Körper – vielleicht bekommen Dir gewisse Nahrungsmittel nicht oder nur zu bestimmten Tageszeiten
- kaue gründlich und genieße Dein Essen
- trinke genügend stilles Wasser

Zucker:

Zucker wirkt sauer und beeinflusst unsere Darmflora negativ. Zucker wird vom Körper sehr rasch umgesetzt und die Energie fällt schon nach kurzer Zeit wieder ab. Er ist daher ein schlechter Energielieferant und macht durch die extreme Energieschwankung müde. Achtung: in vielen Fertigprodukten und Gewürzmischungen ist ebenfalls Zucker enthalten.

Probiere aus, wie Du Dich fühlst, wenn Du diese Woche auf Zucker verzichtest.



Mögliche Gründe für Lust auf Süßes:

- aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora
- «Seelentröster» im Sinne von emotionalem Essen
- Gewohnheit /Sucht
- Fehlende oder ungenügende Erdung*
- Energielosigkeit

*P.S: alles, was Dich in Deinen Körper bringt und für ihn gut ist, unterstützt Deine Erdung und kann Deine Lust auf Süßes reduzieren.

Gesunde Alternativen:

- Gemüseanteil erhöhen
- süßliche Gemüse nutzen wie Süsskartoffeln, Pastinaken Karotten/Rüebli, Kürbis, Rote Beete/Randen, Edelkastanien/Marroni...
- Proteinanteil erhöhen
- Schwarze Schokolade (min 75% Kakaoanteil) 😊 in Massen
- Kokosschnitze, Walnüsse 😊 in Massen
- Wärmende Gewürze wie Zimt, Süsshholz
- 1 Esslöffel Dinkelkörner lange kauen (wird wie Kaugummi)

Weizen:

Unser moderner, hochgezüchteter Hochleistungsweizen ist anfällig ist auf Pilzbefall und wird kurz vor der Ernte gerne nochmals mit Antifungiziden besprüht. Energetisch ist Weizen die am wenigsten verträgliche Getreidesorte. Vielleicht gehörst auch Du zu den Menschen, die Weizenprodukte nicht gut verdauen und hast z.B. dauernd einen Blähbauch? Probiere es einfach für Dich aus und ersetze diese Woche Weizen durch andere Getreidesorten oder ernähre Dich glutenfrei.

Wasser:

Trink genügend stilles Wasser ohne Kohlensäure (ca. 2 -3 Liter / Tag). Vermeide Fruchtsäfte oder Süßgetränke. Besonders bekömmlich ist «heisses Wasser», also gekochtes Wasser ohne Teezusatz. Durch das Kochen wird das Wasser mit Energie angereichert und wirkt auf den ganzen Körper reinigend. Starte morgens Deinen Tag damit.



Fasten / Detox

Der Frühling ist die «klassische» Fasten- und Entgiftungszeit.

Intervallfasten 16:8 ist eine sanfte Alternative zum gänzlichen Verzicht auf Nahrung. Es lässt sich problemlos in einen geregelten Alltag mit fixen Essenszeiten integrieren und kann dauerhaft genutzt werden.

16:8 bedeutet, dass man 16 Stunden lang fastet (indem man z.B. auf das Frühstück verzichtet) und dann in den weiteren 8 Stunden zwei ganz normale, gesunde Mahlzeiten isst, also Mittags gegen 12h und abends gegen 18h. Möchte man den Einstieg vereinfachen, kann man mit einem 12 Stunden Fastenfenster starten und sich langsam auf die 16 Stunden steigern.

Die 16 Stunden entlasten während der Ruhephasen den Darm und unterstützen die Regenerierung der Zellen im ganzen Körper.

Aufs Fasten verzichten sollten folgende Personen:

- Schwangere und Stillende oder Frauen, die schwanger werden wollen
- Menschen, die an chronischen Krankheiten wie Diabetes Typ II leiden
- Personen, die regelmässig Medikamente einnehmen
- Personen hohen Alters
- Kinder und Jugendliche im Wachstum
- Menschen mit Essstörungen, wie Anorexie oder Bulimie
- Untergewichtige Menschen
- Frauen, deren Periode gesundheitlich bedingt ausbleibt

Darmflora

Der Darm ist das grösste innere Organ des Menschen und für weit mehr als nur die Verdauung zuständig. Er ist essenziell für unser Immunsystem und beeinflusst sogar unser seelisches Wohlbefinden. Du kannst Dein Mikrobiom folgendermassen unterstützen:

- Mehrstündige Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten – verzichte aufs Naschen
- Probiotika: Lebensmittel, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kombucha, etc. Wichtig: Alle Lebensmittel, die pasteurisiert, also erhitzt worden sind, enthalten keine Probiotika mehr.



- Präbiotika: Lebensmittel mit Ballaststoffen wie Gemüse und Vollkornprodukte. Sie fördern den Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm.
- Apfelessigtrunk: morgens oder vor der 1. Mahlzeit 1 Glas kaltes oder lauwarmes Wasser mit 1-2 Teelöffel Apfelessig (**Apfelessig** wirkt basisch)
- Physischer Kontakt mit der Natur wie Gartenarbeit, Kontakt mit Tieren etc.– es führt zu einer grösseren mikrobiellen Vielfalt und stärkt unser Immunsystem

Fitness

Regelmässige Bewegung ist wichtig. Aber es muss nicht unbedingt das Fitnessstudio sein. Zügiges Gehen an der frischen Luft, ausgelassen Tanzen zu einem tollen Song, Aroha, Zumba, Taiji, Yoga, Joggen... finde etwas, das Dir Spass macht!

Über Bewegung schüttet Dein Körper Glückshormone aus und baut Stresshormone effizient ab. Bereits 20 Minuten lockeren Laufens reichen aus, um den Dopaminspiegel ansteigen zu lassen. Bewegung macht tatsächlich glücklich.

Power Pausen

Besonders wenn Du den ganzen Tag sitzt zu empfehlen!

Egal was Du gerade machst – unterbrich alle 45 Minuten kurz Deine Tätigkeit und treibe mit Bewegung Deinen Puls auf 110 hoch – das braucht nur etwa 30 - 60 Sekunden! An Ort Joggen, die Treppe rauf und runter springen, Liegestützen, Kniebeugen...Natürlich kannst Du auch fätzige Musik einlegen und einfach abtanzen – da hüpf die Seele auch gleich mit.

Stell Dir zur Erinnerung einen Timer oder hänge einen Zettel z.B. an Deinen Computer. Du bringst Dein Herz-Kreislauf- System in Schwung, generierst hochschwingendes Wasser in Deinem Körper und wirst wieder ganz wach und präsent. Eine gute Alternative zu Kaffee oder Zigarette.



Dein Antrieb

Warum fällt es uns in körperlichen Dingen oftmals so schwer, das zu tun, was uns gut tut? Wir wissen es ja eigentlich...

Fordere Dich gesund heraus – für dein Wachsen und für Dich. Der erste Schritt braucht oftmals Überwindung. Der zweite Schritt folgt schon automatisch. Und alle weiteren nähren.

Etabliere darum gesunde Körperrouninen, die Du Dir regelmässig gönnst. Finde etwas, das Dir entspricht und das Du gut in Deinen Alltag einbinden kannst.

Aktiviere Deinen inneren Antrieb und nutze folgenden Satz:

«Warum macht es absolut keinen Sinn mehr, mich, meine Kraft und vor allem mein Aufblühen anzugreifen?»

Es geht hier nicht um eine klare Antwort. Die Warum-Frage triggert Dein Unterbewusstsein viel stärker als eine positive, jedoch halbherzige Affirmation. Hänge Den Satz an einem Ort auf, wo Du ihn immer wieder siehst.

Bonus: Für Deine Kraft und Mitte

In dieser Lektion findest Du ein Bonus-Video. Ich habe diese Routine in der C-Zeit aufgenommen. Es ist ein sanfter Ablauf, welcher Dich ausbalanciert und zentriert.

Integriere ihn als gesunde Routine in Deinen Tagesablauf - er dauert nur gerade mal **15 Minuten**. Du brauchst dazu weder spezielle Vorkenntnisse noch eine gute körperliche Kondition. Du kannst den Ablauf als Morgenroutine nutzen, abends zum Entspannen oder auch einzelne Teile für Zwischendurch anwenden.

Probiere es **gWUNDERig** aus und lass Dich überraschen von Deiner Ruhe und Gelassenheit.

 *Lass Dich inspirieren und fordere Dich gesund heraus* 