TÄGLICHE ÜBUNG

1. den täglichen Ablauf gestalten bzw. anpassen, um in Harmonie mit dem Rhythmus des Universums und dem biologischen Zyklus unseres Körpers zu leben

2. Früh aufstehen (4-5 Uhr) und früh schlafen gehen (21-22 Uhr)

3. den neuen Tag mit dem positiven Gedanken beginnen und dieses über den Tag hinweg bewahren

4. ein Glas warmes Wasser gemischt mit Zitrone oder Apfelessig vor dem Schlafen und nach dem Aufwachen trinken

5. jeden Morgen vor der Meditation 15 bis 30 Minuten Gymnastik üben

6. zweimal täglich (30min-1h) meditieren, vor allem morgens vor der Arbeit

7. Bauchatmen üben, möglichst langsam ausatmen

8. die Atemübungen fleißig und achtsam praktizieren, sogar während der Arbeit

9. Stuhlgang vor 7 Uhr morgens machen

10. schnell und einfach kochen oder roh essen (vegan/vegetarisch), das Essen möglichst nicht mehrmals erhitzen

11. Frühstück vor 8 Uhr und Mittagsessen um 12 Uhr

12. beim Essen den Körper gerade, entspannt und achtsam halten

13. langsam und vorsichtig kauen, jede Mahlzeit sollte 20-30 Minuten sein

14. viel warmes Wasser trinken vor allem morgens

15. Abendbrot vor 18:00 Uhr

16. Anwendung von Mikrowellen für Kochen oder Essenaufwärmen möglichst vermeiden

17. die Nutzung von Handys oder anderen elektronischen Geräten während des Kochens oder Essens vermeiden. Das Gerät ausschalten oder den Flugmodus einstellen

18. ab und zu einen freien Tag nehmen: den Körper ausruhen lassen, entspannen, nur Gemüsesaft trinken und in freier Natur bewegen.