



SELF CARE

RITUALE



SCHON MAL VERGESSEN, DICH UM DICH SELBST ZU KÜMMERN?

Könnte es sein, dass die Antwort „Ja“ ist?

Wenn du dich nicht genug um dich selbst und deine Gesundheit kümmerst, folgt meist ein Strudel aus Negativem: Das Selbstvertrauen schwindet, dein Energielevel sinkt, die kognitiven Fähigkeiten schwinden. Und es wird schwerer, dich ausreichend um dich selbst und andere, wie z.B. deine Familie zu kümmern.

Liebevolle Selbstpflege ist ein wichtiger Bestandteil unseres Frauenlebens, die leider oft auf der Strecke bleibt. Gestresst wie wir sind – und das kann schon der normale Alltag sein – vergessen wir oft, uns Zeit zu nehmen, uns um unseren Körper zu kümmern. Wir neigen dazu, unsere eigenen Bedürfnisse hintenan zu stellen – mit gesundheitlich negativen Folgen.

Diese Konsequenzen zeigen sich in unserer Stimmung, unserer Energie, unserem Schlaf, im Körpergewicht und in unserer allgemeinen Lebensqualität. Das Einrichten von Selbstpflegeritualen schafft Achtsamkeit und bringt wieder mehr Ausgeglichenheit in dein Leben. Du fühlst dich wieder mit dir selbst und der Welt verbunden.

Bei den SelfCare-Ritualen spielen ätherische Öle eine wichtige Rolle: Sie unterstützen dich, die neuen Vorsätze umzusetzen.

Ätherische Öle ermöglichen es, die Sinne zu verwöhnen, schenken Entspannung und wirken verjüngend.

Sie fördern eine positive Stimmung, bringen so die Hormone in Balance, stärken dein Immunsystem und dein allgemeines Wohlbefinden. Sie können beruhigend oder energetisierend sein und unterstützen den Körper innerlich auf zellulärer Ebene.

Bei deiner neuen Selbstpflegeroutine geht es darum, deine ganz eigene positive Stimmung für deinen Tag festzulegen!

Jeden Tag kannst mit Hilfe deines Morgenrituals wählen, wie dein Tag aussehen soll. Du hast jeden Tag die Möglichkeit, dessen Geschwindigkeit zu bestimmen. Nicht jeder Tag ist gleich. Wenn du aber ohne Morgenroutine in den Tag startest, wirst du einer zufälligen Geschwindigkeit ausgesetzt sein, je nach Kaffeekonsum und Blutzuckerspiegel. Schaffe dir mit einem Morgenritual den Start in den Tag, den du gerne haben möchtest.

Die nächsten Seiten geben dir ein paar Beispiele, wie du deinen Tag starten kannst und auch, wie du dich während stressiger Zeiten immer wieder „runterbringen“ kannst.

WICHTIG: Setze nicht alles auf einmal um, denn auch das kann Stress verursachen (und Stress ist der Hormonchaos Nr. 1!). Such dir für den Anfang ein bis zwei Rituale aus, die du einen Monat TÄGLICH durchführst und nimm nach und nach ein weiteres dazu.

Vielleicht bist du ja kreativ und dir fallen selbst Rituale ein, die dir gut tun?

1. DANKBARKEITS-TAGEBUCH

Nimm dir einen Moment Zeit, um aufzuschreiben, wofür du dankbar bist. Das ist ein wichtiger Schritt deiner Morgenroutine, für den du dir 5 Minuten Zeit einplanen solltest. Stelle notfalls den Wecker 5 Minuten früher. Diese Routine wird dich in deinem persönlichen Wachstum weiter bringen und dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

So geht's: Lege dein Tagebuch mit einem Stift (und einer Lesebrille) neben dein Bett. Stell die nebenan beschriebene „Fülle“-Ölmischung in einem kleinen Fläschchen dazu.

Diese Mischung weckt deinen Geist, weckt die Endorphine und zentriert dich, um gut in den Tag zu starten.

2. MEDITATION

Richte dir einen Platz in deinem Haus ein, an dem du in Stille sitzen und dich nach innen wenden kannst.

Tiefes Atmen und fokussierte Konzentration verlangsamt nachweislich die Hirnströme und lässt dich klarer denken. Es ermöglicht dir, den Parasympathikus zu aktivieren, setzt Endorphine im Blutstrom frei und erlaubt dem Gehirn „glückliche“ Hormone freizusetzen!

Dies kann dir helfen, präsenter zu sein und mehr Seelenfrieden zu finden. Deine Meditation kann 2 Minuten dauern oder 20 Minuten, je nach Zeit und Bedarf. Verwende gerne auch hier die „Fülle“-Ölmischung vor Beginn.

Falls du abends schlecht zur Ruhe kommst, verlege die Meditation gerne auf den Abend.

Morgenrituale. Starte den Tag so, wie er dir gefällt!

Ölmischung „Fülle“ (für ein 5 ml Roll-On)

20 Tr. Frankincense

20 Tr. Wild Orange

10 Tr. Peppermint

Trage die Mischung gleich nach dem Aufwachen die Handflächen auf, reibe sie aneinander, halte sie vor dein Gesicht und nimm drei tiefe Atemzüge.

3. BEWEGUNG & YOGA

Sanfte Bewegung am Morgen lässt dich Energie tanken und du kannst dich besser auf deine Tagesjobs konzentrieren.

Egal, ob das ein 10-15 Minuten langer flotter Spaziergang oder 5-10 Minuten Yoga (z.B. 3-5 Sonnengrüße) in deinem Wohnzimmer ist.

TIPP: Falls du dich mit dem Aufraffen schwer tust, verreibe 1 Tr. Pfefferminz und 1 Tr. Grapefruitöl zwischen deinen Handflächen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Das belebt ungemein!



Belebtes Wasser „Detox“

TIPP: Abends zubereiten, am nächsten Tag trinken.

- 2 Gurkenscheiben
- 1 Zitrone, in Scheiben
- 1/2 Handvoll Heidelbeeren
- 4 Tr. Zitronenöl

Heidelbeeren in einer Schüssel leicht andrücken und mit den anderen Zutaten mischen. In einer Karaffe mit 1,5 L Wasser mischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag zimmerwarm genießen.

4. GENUG TRINKEN

Versuche, gleich morgens genug zu trinken. Sonst bleibst du wahrscheinlich den ganzen Tag dehydriert und fühlst dich träge.

1-2 Gläser lauwarmes Wasser verhelfen zu mentaler Klarheit und mehr Energie, besserer Verdauung und praller Haut.

Füge gerne 1 Tr. Lemon hinzu, um der Leber und deinen Nieren zu helfen, Abbauprodukte, die über Nacht entstehen, wieder auszuscheiden.

Für die ordnungsgemäße Funktion unserer Zellen ist ein erheblicher Wasserbedarf nötig.

5. GRÜNER SMOOTHIE

Jeden Tag grüne Smoothies zu trinken ist eine der einfachsten und besten Angewohnheiten, die du dir aneignen kannst, wenn du dein Energielevel steigern möchtest.

TIPP: Trinke den grünen Smoothie gleich als Frühstück! Das ist ein super Start in den Tag und die Zubereitung dauert nur wenige Minuten!

Mit einem grünen Smoothie erhöhst du auf einfache Weise deine Ballstoffaufnahme und deinen Obst- und Gemüsekonsum.

Rezeptidee „Grüner Start“

- 3 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll gefrorene oder
- 1/2 frische Mango
- ein paar gefrorene oder
- frische Erdbeeren
- 1/2 Banane
- 2 Tassen Kokoswasser
- ein paar Minzblätter
- oder 1 Tr. Peppermint
- 2 Tropfen Lemon
- 1 Tropfen Wild Orange

Alles im Hochleistungsmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

6. NATÜRLICHES PARFÜM

„Superwoman“



„Kleider machen Leute“. Da ist viel Wahres dran, an diesem Sprichwort.

Es regnet und ist dunkel und trostlos draußen? Das heisst nicht, dass deine Kleidung es auch sein muss!

Ziehe dich besser an und beginne mit Unterwäsche, die sich schön und gut anfühlt. Das kann Spitzenwäsche oder auch ein ganz einfacher Baumwollslip sein – hauptsache alles sitzt gut und du fühlst dich wohl darin. Und wenn du gerne und ausschließlich Jeans trägst, auch ok. Dann such dir Schuhe oder einen tollen Mantel, die dein Outfit farblich ergänzen und schicker machen.

Verbanne hormonell wirksame Duftstoffe – misch' dir dein eigenes Parfüm

„Schmücke“ dich mit stimmungsaufhellenden ätherischen Ölen. Reduziere den Einsatz von Parfüm oder verbanne es am besten gleich aus deinem Badezimmer, denn hier sind meist chemische Duftstoffe enthalten, die deinem Körper nicht gut tun. Manche wirken sogar auf deine Hormone und können diese zusätzlich aus der Balance bringen.

Mische dir aus deinen Ölen dein eigenes Lieblingsparfüm und trage es mit einer Roll-on-Flasche auf Handgelenke, Schläfen, Dekolleteansatz oder auch im Nacken auf. Oder trage ein Armband mit Holzperlen und beträufle es mit deiner Lieblingsmischung.

Wunderbar zu kombinieren sind unter anderem Clary Sage (Muskatellersalbei), Bergamotte (Achtung: Phototoxisch), Jasmin, Hawaiianisches Sandelholz, Cedarwood (Zedernholz), Geranium und Ylang Ylang.

Superwoman-Ölmischung

- 6 Tr. Clary Sage
- 5 Tr. Lavendel
- 2 Tr. Geranium
- 2 Tr. Cedarwood
- 2 Tr. Ylan Ylang

In einer 5 ml Rollerball-Flasche mischen, mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen, verschließen, schütteln – fertig!



Abendrituale. Beende deinen Tag mit Entspannung. Für guten Schlaf & mehr Energie am nächsten Morgen!

7. THERAPEUTISCHES VOLLBAD

Das Meer ist die Medizin der Natur. Ein Vollbad mit therapeutischem Meersalz hilft beim Ausscheiden von Giftstoffen aus Ihrem Körper und kann dich reinigen und erden, wenn du dich einfach nicht wohl in deinem Körper fühlst.

So geht's:

Fülle die Badewanne so warm, dass du es gerade noch aushalten kannst und füge

1 Tasse Meersalz (dm)

1 Tasse Epsom-Salz (NortemBio, Amazon)

1/2 Tasse Natron und

äther. Öle deiner Wahl (z. B. Lavendel, Cedarwood, YlangYlang) hinzu.

Bade darin maximal 20 Minuten.

Nicht länger, denn sonst nimmt dein Körper die ausgeschiedenen Giftstoffe wieder auf!

Danach kurz abduschen, in ein Handtuch/Bademantel wickeln und entweder gleich ins Bett gehen oder etwas ruhen.

TIPP: Verwöhne dich nach dem Baden mit einer Ölmassage, solange die Haut noch feucht ist: Mische Mandel- oder Sesamöl mit ein paar Tropfen deines Lieblingsöls (zur Entspannung Lavendel, Geranium oder Cedarwood) und massiere das Öl in die feuchte Haut.

Dann schnell in den Schlafanzug schlüpfen und ins Bett – herrlich!

8. SPIEGELÜBUNGSRITUAL

Beende den Tag mit Fülle, Wertschätzung und Liebe – zu dir selbst! Diese 3 Minuten-Übung ist eine transformative Erfahrung und es lohnt sich, dieses Ritual 30 Tage lang durchzuführen.

So funktioniert das Spiegelübungsritual: Stelle dich vor einen Spiegel und blicke dir in die Augen.

Finde zunächst drei Dinge, die dir heute besonders gut gelungen sind und gratuliere dir selbst zu diesem Erfolg.

Nun finde Affirmationen zur Selbstbestärkung.

Beispiele:

Ich bin genug.

Ich bin wertvoll.

Ich glaube an mich.

Ich vergebe mir.

Ich bin stark.

Ich wurde geboren, um meine Träume zu leben.

Ich bin glücklich.

Ich liebe meinen Körper.

Finde gerne deine eigenen Affirmationen und sprich diese laut zu deinem Spiegelbild. Blicke dir dabei in die Augen. Abschließender und wichtigster Satz ist:

Ich liebe dich.

Zugegeben – diese Übung erfordert anfangs Überwindung, wird aber dein Mindset und deine Einstellung zu dir und deinem Leben von Grund auf ändern. Trau dich!

9. EINSCHLAFRITUAL

Hier kommt besonders der Diffuser zum Einsatz: Angenehme, entspannende und beruhigende Düfte helfen der ganzen Familie, abends zur Ruhe zu kommen. Besonders Vetiver und Lavendel sowie Serenity sind hier empfehlenswert.

Serenity tropfe ich beispielsweise auf mein Kopfkissen, bevor ich ein Buch lese: so atme ich den wunderbaren Duft direkt ein.

Der Diffuser kann übrigens direkt neben dem Bett stehen und einige Zeit vor dem Zubettgehen vernebeln.

Ich trage auch gerne Vetiver oder Lavendelöl im Nacken, auf die Handgelenke und auf die Unterseite der Füße auf.

10. 4-7-8 ATMUNG

So geht's:

Ausatmen bis die Lungen vollkommen leer sind.

Langsam auf 4 Takte/Sekunden durch die Nase einatmen.

Den Atem 7 Takte/SAekunden halten. Entspannt bleiben!

Dann 8 Sekunden langsam, aber kräftig und gerne mit Geräusch (AAAAAA) durch den Mund ausatmen.

4x wiederholen.

Beim Einatmen am besten ein entspannendes Öl in den Handflächen verteilen und daraus einatmen. Zum Beispiel Serenity, Balance, Lavendel, Zedernholz, Sibirische Fichte o.ä.