



Ravedisches® Morgenritual - Starte kraftvoll in deinen Tag

Liebe Seele,

Sei dir bewusst, dass du jeden Tag in deinem goldenen Atem deines Universums erwachst. Du darfst dir auch darüber bewusst sein, dass du Licht bist. So öffnet sich dein inneres Licht sanft in alle Richtungen.

ATME! SEI DER ATEM! GANZ SANFT UND STILL!

Um dich herum und durch dich.

Ramona Veda®

Tipps für dich “gleich nach dem Aufwachen”

- Gleich nach dem Aufwachen atmest du 23 Mal ganz liebevoll tief ein und aus. Achte dabei auf deinen eigenen Rhythmus.
- Nimm deine Bauchdecke wahr, wie sie sich hebt und senkt.
- Spüre in deinen ganzen Körper hinein, nimm ihn voll und ganz wahr, dehne dich, gähne tief und strecke dich ganz bewusst.
- So begrüßt du deinen Tag - durch jeden Atemzug, den du deinem Körper schenkst. Denn jeder Aufmerksamkeit folgt Energie, die du sicherlich brauchen kannst.
- Jeder Atemzug fließt nun weich durch deinen Körper. Spüre es und schenke dir ein Lächeln. Sei es deinem Wohlwollen und deiner Fürsorge wert.
- Verbinde jeden Atemzug bewusst mit deiner Körperbewegung, während du dich streckst und dehnt.
- Lass dich voll und ganz auf dein ganz persönliches ‘Atem-Körper Ritual’ ein.
- Nimm nun wahr, wie du tief und kraftvoll atmest.

Herzorientierte Eröffnung deines Morgens

- Anschließend stehst du langsam und bewusst auf und öffnest dein Fenster.



- Ziehe deine Schulterblätter hinten zusammen und dann drückst du sie nach unten.
- Atme tief durch. Gähne jederzeit und strecke dich durch. Diese Entladung von alten angestauten Energien ist wichtig.
- Der Brustkorb ist nun weit geöffnet, so ist es dir möglich, viel mehr Sauerstoff und frische Energie in deinen Körper aufzunehmen. Geniesse es!
- Pure Energie durchdringt deinen ganzen Körper.
- Lächle in dich hinein und erwecke dein Lichtwesen, das du bist.
- Dann visualisiere den wichtigsten Moment, den du für deinen Tag erschaffen möchtest.
- Beginne das, was du visualisiert hast, zu fühlen. (Er)Lebe es mit allen Sinnen, so gut es dir möglich ist. Bleib täglich dran, bis du dein Ziel erreicht hast.
- Verbinde dich mit diesem Bild, mit dieser Vorstellung, und spüre dabei in dein Herz.
- Lege deine rechte Hand auf dein Herz und spüre die Wärme, die durch die Handinnenfläche in dein Herz einfließt. Verweile mindestens 1 Minute im Austausch mit deinem Herzwesen. Somit ist dein Morgenritual besiegelt.

Dankbarkeit

Sprich sieben Sätze aus, mit jeweils einem Ereignis, über das du dankbar bist und lächle dabei in dein Herz hinein.

Reinigung

- Gehe ins Bad und wasche dir als erstes die Augen. Dabei füllst du dreimal hintereinander beide Hände mit Wasser und wäschst dir das Gesicht mit Fokus auf die Augen.
- Atme dabei tief über die Nase ein und über den Mund kraftvoll aus.
- Du wirst merken, dass du viel tiefer durchatmest, mehr Sauerstoff in deinen Körper eindringt und du mehr Freude spürst.



Bewusst-Sein

Nimm deinen Körper so richtig wahr, mit jedem Atemzug. Verbinde deinen Körper mit deinem Atem. So wirst du bewusster und kannst dein Biophotonen-Licht, dein inneres Licht, mehr aktivieren und leuchten lassen.

11 Affirmationen für den Tag - Für Energie, Fokus und lichtvollen Erfolg

1. Ich atme das Licht des neuen Tages ein und erwache in meiner höchsten Kraft.
2. Mein Geist ist klar, mein Herz ist weit, mein Körper empfängt die Frequenz des Erfolgs.
3. Heute bin ich präsent, geführt und mit meinem inneren Licht vollkommen verbunden.
4. Ich entscheide mich für Leichtigkeit, Freude und magnetische Ausstrahlung.
5. Meine Worte tragen Wahrheit, meine Gedanken erschaffen Wirklichkeit.
6. Ich bin der Ursprung meines Glücks und schöpfe aus meinem vollen Lichtpotenzial.
7. Alles, was ich heute berühre, wird durch meine Energie veredelt.
8. Ich bin offen für Wunder, Chancen und göttliche Führung auf allen Ebenen.
9. Meine Aura leuchtet kraftvoll. Ich sende und empfange nur das, was meiner Seele dient.
10. Ich vertraue meinem inneren Rhythmus. Er führt mich genau zur richtigen Zeit an den richtigen Ort.
11. Heute lebe ich in Frequenz mit meiner Mission, kraftvoll, verbunden und erfolgreich.

«Ich erhebe mich in meine Größe und der Tag erhebt sich mit mir.»

Spüre Deinen Körper. Atme tief. Lass jede Silbe wie eine Lichtwelle durch Dich fließen. Ramona Veda®



Segen

Ich wünsche dir einen erfrischenden, kraftvollen und erfolgreichen neuen Tag.

Licht und Liebe
Ramona