

Ochtendrituelen (1 van 2)

Deze rituelen heb ik voor je opgesteld om je te helpen de dag op een geweldige manier te beginnen. Zowel mentaal als fysiek.

Door goed te instructies op te volgen ben je geconcentreerd bezig je lichaam te verzorgen en klaar te maken voor de dag.

Door wisseldouches te nemen verhoog je je immuunsysteem. De warmte verwend je huid en je bloed stroomt rustig. De koude laat je bloed sneller stromen door het temperatuursverschil. Bij de eerste koude douche trekt het bloed zich terug door de schrik. Bij de tweede koude douche ben je redelijk gewend en stroomt het bloed onder je huidoppervlak. Waarbij warmte en afweer naar de huid toe vervoerd wordt en daar blijft circuleren om je de hele dag te beschermen.

Sta op, drink een groot glas water op kamertemperatuur (je start nu je spijsvertering). Ga eventueel naar het toilet. Ga nu naar de badkamer en sta voor de spiegel. Wens jezelf een goede morgen en zeg je affirmaties die je hebt geformuleerd op een briefje tegen jezelf. Steek je tong uit, bekijk en onderzoek hem op beslag, kleur, vorm, vochtigheid en tandafdrukken. Kijk goed in je ogen, bespeur de glans en je geest is wakker. Doe een dagwens en scheer jezelf eventueel.

Ga nu douchen. Douche goed warm, buig 3 keer met bijna rechte benen (knie niet op slot zetten) met je vingertoppen naar je tenen in een spreidstand waarbij je voeten ongeveer onder je schouders staan, met je grote tenen iets naar binnen. Was nu jezelf. Pak de handdouche en hou deze achter op je rug, net boven je billen en laat dit punt even goed opwarmen.

Richt hem nu op de grond en zet de handdouche op koud. Eerst achterkant benen, dan achterkant armen, rug, achterhoofd, voorkant benen, voorkant armen, buik, hoofd. Daarna weer warm douchen met de buigingen en nog een keer hetzelfde ritueel. Je eindigt dus koud. Afdrogen met harde handdoek.

Droog eerst je hoofd af en je haren (blaas en galblaas meridiaan). Pak met de handdoek in één hand de rand van je schedel in je nek en beweeg de vingers naar de handpalm (zo zorg je ervoor dat de blaas en de galblaasmeridiaan over de schedelrand naar de nek toe geopend worden).

Droog nu de zijkanten van je lichaam met beide handen naar beneden af (galblaas en maag meridiaan) inclusief de baan over je tepels. Ga nu met twee handen over het midden van je buik van onder naar boven (nier, lever, milt meridianen). Droog nu de bovenkant van één arm ('bruine/buitenkant') van hand naar schouder (drie yang meridianen) en armen onderkant ('witte/binnenkant') van oksel naar hand (drie yin meridianen).



Ochtendrituelen (2 van 2)

Pak de handdoek schuin over je rug, ga heen en weer van linksonder naar rechtsboven en andersom (dus kruislings). Handdoek horizontaal heen en weer bewegen van achterhoofd via de nek over de rug helemaal naar knieholten (blaasmeridiaan), goed masseren. Droog nu je benen af van de buitenkant en achterkant van de billen naar de voet (galblaas en blaas meridiaan) en via de binnenkant van je enkel via je kruis over het midden van de buik naar boven (milt, lever en nier meridianen).

Leg je been gebogen op de wastafel en droog je voeten goed af tussen de tenen. Bovenkant voet naar tenen toe, onderkant voet naar binnenkant enkel. Doe dit nu ook voor het andere been. Pak je handdoek, begin bij je ribbenkast aan de zijkant van je lichaam (beide kanten). Wrijf de handdoek naar beneden naar je voeten en ga omhoog helemaal van je binnenkant binnen naar je kin. Sluit af met de standaard cosmetische rituelen en wens jezelf een goddelijke dag toe!

Neem een schep LUVOS of AGRILETZ eventueel met wat water in.

Neem 3 tabletten SPIRULINA en 's middags ook 3 tabletten

Start je voorgeschreven ontbijt.

Uitleg bepaalde termen

Affirmaties: zijn alle goede eigenschappen die je in jezelf kan bespeuren.

Blaasmeridiaan: de meridiaan die bepaalt wat naar binnen komt en wat je naar buiten laat. Maak deze lenig en sterk.

Galblaas meridiaan: Je durf.

Maag meridiaan: Het ontvangen.

Nier meridiaan: Je wilskracht.

Lever meridiaan: Je bezieling.

Milt meridiaan: Je verstand en het denken.

Drie yang meridianen

Dunne darm: het scheiden

Dikke darm: het uitscheiden

Driewarmer: het immuunsysteem

Drie yin meridianen:

Long: opname, scheiding en uitademing

Pericard: bescherming van het hart

Hart: de geest

