



360° Tipps zur Fastenbegleitung, die wahre Quickwin´s für dich bedeuten.

So kombinierst Du Fasten und Sport, sowie NEURO ENERGETIC CELLPROGRAMMING richtig

Egal für welche Fastenart du dich entscheidest – Es kann helfen, einen festen Rhythmus zu haben. Feste Sport- oder Essenszeiten geben dir ein wenig mehr Routine und dein Körper kann sich langsam an die neue Herausforderung gewöhnen.

Eine gute Planung ist das A&O. Beim Scheinfasten und Intervallfasten beispielsweise kannst du deine Essens- und Sportzeiten so legen, dass sie sich optimal an seinen Alltag anpassen.

Vermeide (vor allem beim Heilfasten) Sportarten, die schnelle Bewegungen erfordern. Sprints oder ähnliches würden seinen Körper überfordern. Setze dich weder unter Druck, noch über und unterfordere dich. Hast Du einen Tag mal keine Lust auf Sport? Dann probiere es zur Abwechslung doch mal mit einer Atemübung oder NEURO MENTAL oder NEURO PHYSIS Übungen.

360° ATEMÜBUNG Sorgenfasten

Beobachte deine Gedanken: Kurz Meditation gegen Grübeln
Wer grübelt, pflegt eine konkrete Denkgewohnheit, die in den allermeisten Fällen zu keiner Lösung führt. Wie jede andere „Marotte“, lässt sich auch so eine „ungesunde“ Denkgewohnheit ändern. Zugegeben, das braucht Training und gelingt dann mit jedem Male besser und besser.

Es könnte sein, das sich sogenannte Grübelgedanken spielerisch an die Hand nehmen lassen und du immer bewusster und klarer entscheidest, wie du damit umgehst.

Es könnte vielmehr darum gehen, sie zu entlarven und sie nur zu bestimmten Zeiten zuzulassen. Aufhören zu grübeln bedeutet deshalb vor allem, zu lernen, wie man am besten mit einer „Grübelattacke“ umgeht. Ein probates Mittel, um innere Ruhe zu finden ist der Grübelraum.

360 MENTAL ÜBUNGEN:

Ersetze negative durch positive Gedanken

Wenn du im Gedankenkarussell gefangen bist, kann sich das beinahe wie eine Zwangsjacke anfühlen.

Dieser Zwang, über Negatives nachdenken zu wollen, besteht allerdings in dir.

Kleine kurze Übung - Stell dir die Frage:



What do I have to believe, to feel like this?
Was muss ich Glauben, um mich so zu fühlen?

Übung - Gedanken umschreiben

Es kann hilfreich sein Gedanken einmal aufzuschreiben. Wenn du dir die negativen Gedanken bewusst gemacht hast, beginnst du in einem nächsten Schritt, sie durch positive Gedanken zu ersetzen.

Tabelle mit 3 Spalten

Linke Spalte	negativen Gedanken
Mittlere Spalte	positive Perspektive
Rechte Spalte	wer oder was profitiert davon?

Anfangs kann das durchaus eine Überwindung bzw. Herausforderung sein. Es lohnt sich dranzubleiben. Mit der Zeit wird sich dieses Positive in deinem Unterbewusstsein festsetzen und dir ein neues, viel freieres und produktiveres Denken ermöglichen – und dich damit auch glücklicher und zufriedener machen.

Weitere unterstützende Massnahmen

Natur
Licht
Schlafhygiene
Trockenbürsten
Kneippsche Wechselduschen, Eisbaden
Leberwickel
Infrarotsauna
Musik Frequenzen
Meditation Trance
Düfte

Öltipps:

Du kannst eine entgiftende Mischung von ätherischen Ölen mit Mandarine, Rosmarin, Geranium, Wacholderbeere und Koriander mit einem Trägeröl (Ich habe 2 Tropfen in einem Esslöffel fraktioniertem Kokosöl und 3 EL CHAGA TEE Auszug genutzt) auf deine Haut auftragen und den Leberwickel darüber platzieren. Das unterstützt die Entgiftung der Leber zusätzlich.

Pfefferminzöl oder CHAGA MIGRÄNE ÖL auf die Schläfen

Für das morgendliche Trockenbürsten gib einige Tropfen Grapefruitöl direkt auf die Bürste. Dies verstärkt den Effekt zusätzlich. Grapefruit regt den Lymphfluss sowie den Stoffwechsel an. Das Ausscheiden der Giftstoffe über die Haut kann durch Grapefruit positiv verstärkt werden. (Grapefruitöl kann phototoxisch wirken und somit in Verbindung mit Sonneneinstrahlung auf der Haut zu Reizungen führen. Deswegen solltest du deine Haut nach



Anwendung vor der Sonne schützen. Grundsätzlich wird die Haut während der Fastenzeit auch empfindlicher. Allerdings setzt genau der Chaga hier mit seinem hohen Gehalt an Melanin an.

Wenn du kein Wasser mehr sehen kannst, ist auch ein Tropfen ätherisches Öl erlaubt. Ich habe ihn ab Tag 2 in meine Flasche gegeben und der Geschmack blieb die ganze Zeit über drin, obwohl ich ständig aufgefüllt habe. Ein Öl, wie Zitrone kann die Entgiftung dabei ebenfalls zusätzlich fördern und mein Favorit ist Fenchelöl, gegen den süßen Zahn.

Welche ätherischen Öle kann ich noch für mich nutzen?

Während des Fastens habe ich sehr gefroren, weshalb auch meine Wärmflasche fast immer griffbereit lag und ich gefühlt ständig in der Sonne stand. Auch das Trockenbürsten morgens hilft dabei viel. Noch ein heißer Tipp ist allerdings auch Ingweröl eventuell Im Roller unter die Fußsohlen bringt es Energie und wirkt wärmend. Es kann allerdings auch mit einem Tropfen in CHAGA TEE und Wasser hinzugefügt werden. Zitrone lässt sich sehr gut mit Ingwer kombinieren. Außerdem wirken sich beide ätherischen Öle positiv auf das Verdauungssystem aus.

Fasten ist auch mental anstrengend. Rosmarin, Orange und Pfefferminze bringen dir neue mentale Stärke und Glücksgefühle. Rosmarin öffnet dein Bewusstsein und Pfefferminze fördert den Optimismus, der gerade zu Beginn manchmal echt nötig ist. Du kannst einen Tropfen aus der Hand inhalieren, oder die Öle im Diffuser verwenden, aber auch insbesondere Rosmarin wieder direkt mit einem Trägeröl auf die Fußsohlen massieren.

Wenn du nicht zur Ruhe kommst und du den Duft magst, ist Lavendel ein schöner Begleiter, denn es fördert einen gesunden Schlaf und wirkt dabei beruhigend. Außerdem kann es deine Haut beruhigen, wenn sie während der Fastenzeit vermehrt auf die Umstände reagieren sollte.

Zusatz Tipp: Wenn du keine Sauna und auch keine Badewanne hast, aber doch irgendwie das Bedürfnis nach Wärme verspürst probiere dein Lieblings-Öl mit ein paar Tropfen im heißem CHAGA TEE. Es reichen 1-2 Tropfen. Achte darauf, dass das der TEE nicht zu heiß ist, damit du dich nicht verbrühst und halte dein Gesicht über die Schüssel. Du kannst deinen Kopf mit einem Handtuch abdecken.