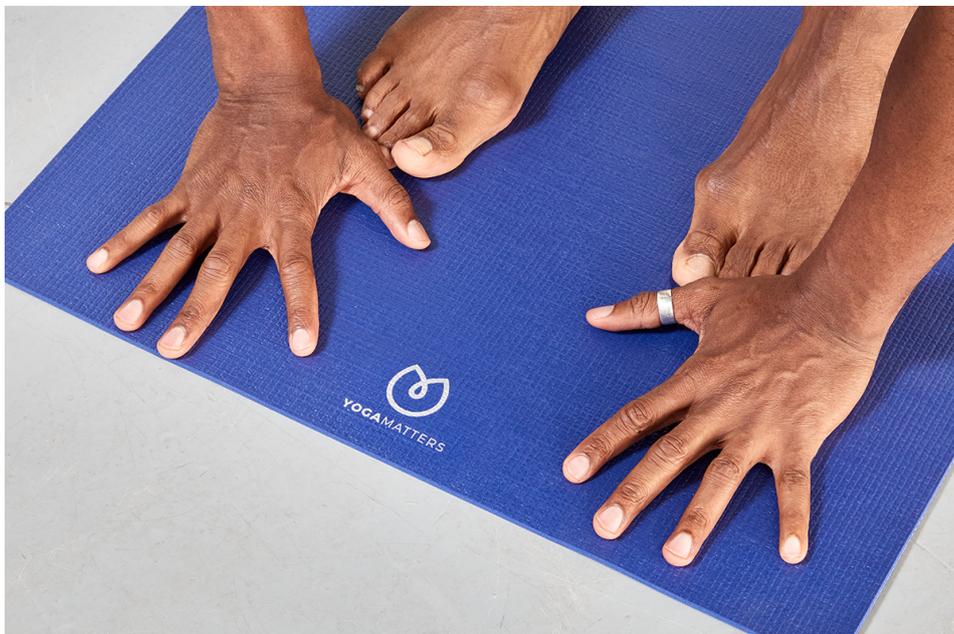




## Frühjahrsputz: 5 Möglichkeiten zum Erneuern, Zurücksetzen und Neuerfinden

(Link entfernt) (Link entfernt) Mit der Einführung von Yogamatters &#8218;brandneuen Reclaim Sticky Yogamatte und die Ankunft einer brandneuen Frühlingssaison scheint der perfekte Zeitpunkt zu sein, um darüber nachzudenken, wie wir auch über Neuheiten in uns selbst nachdenken könnten. Der Frühling ist das „neue Jahr“ der Natur, und während der erste Tag im Januar möglicherweise das vom Menschen geschaffene Kalenderdatum für die Festlegung von Vorsätzen und die Überarbeitung von Gewohnheiten war, ist der Frühling ein viel natürlicherer und unterstützenderer Monat, um Änderungen vorzunehmen, sich auf Erneuerung zu konzentrieren und uns neu erfinden. Genau wie das Original Klebrige Yogamatte Das hat seinen &hellip;



(Link entfernt)

(Link entfernt)

Mit der Einführung von Yogamatters ,brandneuen **Reclaim Sticky Yogamatte** und die Ankunft einer brandneuen Frühlingssaison scheint der perfekte Zeitpunkt zu sein, um darüber nachzudenken, wie wir auch über Neuheiten in uns selbst nachdenken könnten. Der Frühling ist das „neue Jahr“ der Natur, und während der erste Tag im Januar möglicherweise das vom Menschen geschaffene Kalenderdatum für die Festlegung von Vorsätzen und die Überarbeitung von Gewohnheiten war, ist der Frühling ein viel natürlicherer und unterstützenderer Monat, um Änderungen vorzunehmen, sich auf Erneuerung zu konzentrieren und uns neu erfinden.

Genau wie das Original **Klebrige Yogamatte** Das hat seinen Zweck seit Jahrzehnten perfekt erfüllt und so viele Yoga-Reisen unterstützt, dass es nicht darum geht, große Veränderungen an Ihrem Geist oder Körper vorzunehmen. Sie sind absolut und ohne Zweifel absolut perfekt und 100% „gut genug“ wie Sie sind. Hier geht es nicht darum, sich selbst hinzuzufügen, zu verbessern oder zu leugnen, sondern die Hindernisse zu beseitigen, die Sie daran hindern, einfach Ihr glücklichstes, friedlichstes und wahrstes Selbst zu sein. Hier geht es nicht darum, „besser“ oder anders sein zu müssen, sondern darum, sich weiterzuentwickeln und sich an das Leben anzupassen, stärker, belastbarer und bemerkenswerter zu werden, als Sie sich glauben lassen.

Wenn Sie also Lust haben, Unordnung zu beseitigen, zu erneuern und neu einzustellen, lesen Sie fünf Möglichkeiten, um sich in diesem Frühling neu zu erfinden:

## **Frühjahrsputz**

Nach der Dunkelheit und Schwere des Winters kann die

Leichtigkeit des Frühlings dazu führen, dass wir uns auch nach körperlicher und geistiger Leichtigkeit sehnen, und es gibt natürliche Lebensmittel, die perfekt für eine Frühlingsentgiftung geeignet sind. Überall um uns herum wachsen bittere Grüns wie Mangold und Chicorée und sind genau die Nährstoffe, die die Fähigkeit des Körpers unterstützen, auf natürliche Weise zu entgiften. Kräuter wie Hackmesser, Bärlauch, Brennnessel und Löwenzahn wirken sich auch positiv auf Leber und Gallenblase aus. **Traditionelle Chinesische Medizin** rät, dass wir auch in dieser Saison auf die Reinigung achten. Wenn es im Winter nur um Hausmannskost, Eintöpfe, festliche Feste und Kaminleckereien ging, geht es im Frühling darum, verdauungsfördernde Gewürze wie Ingwer, Fenchel, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer zu konsumieren und sich für gedämpftes Gemüse und saisonale Produkte zu entscheiden. Besuchen Sie den örtlichen Bauernmarkt, um die Lebensmittel der Saison zu sehen, und probieren Sie sie aus **Reinigung von saisonalen Smoothies und Mahlzeiten mit ihnen**. Die Frische der saisonalen Produkte und die anregende Würze helfen Ihnen, sich mit jedem Bissen erneuert und belebt zu fühlen!

## **Unordnung beseitigen**

Mit der zusätzlichen Zeit zu Hause im letzten Jahr haben Sie Ihr Haus vielleicht schon mehr als einmal im Frühjahr gereinigt, aber wenn die Blumen anfangen zu blühen und der Himmel klarer ist, kann dies uns ermutigen, auch Dinge räumen zu wollen. Das Aufräumen hat gleichzeitig den Vorteil, einen klareren, ruhigeren physischen Raum zu schaffen und gleichzeitig unseren Geist zu beruhigen. Das Betreten eines chaotischen Raums kann zu einer Verschärfung der ‚Vata‘-Energie führen (gekennzeichnet durch Wind, Luft, Äther und das Gefühl, zerstreut und ängstlich zu sein), während das Betreten eines ordentlichen Raumes, der nur die Objekte enthält, die Freude auslösen, völlig stimmungsvoll ist. fördernd und beruhigend. Ein wichtiger Schritt, um sich durch das Aufräumen zu erneuern, besteht darin, sich wirklich dazu zu

verpflichten, alles zu entfernen, was „alte Energie“ enthält. Wenn Sie Zeitschriften, Kleidung oder Papiere gehortet haben, die Sie nicht mehr benötigen, ist es Zeit, sie loszulassen. Wenn Sie Fotos oder Geschenke aus früheren Beziehungen haben, können die damit verbundenen Erinnerungen Sie in der Vergangenheit festhalten und Sie daran hindern, wirklich weiterzumachen. Das Loslassen sentimentaler Objekte kann schwierig sein, aber es ist fast immer genau die Medizin, die wir brauchen, um von emotionalen Blockaden und alten Gewohnheitsmustern abzuweichen. Fangen Sie langsam an und denken Sie daran, was Sie ehrlich halten müssen und was Sie davon abhält, sich weiterzuentwickeln.

## Optimieren Sie Ihre Routine

(Link entfernt)

(Link entfernt)

Eine Bestandsaufnahme darüber, wie wir jeden Tag verbringen, kann ein aufschlussreicher und transformierender Weg sein, um Veränderungen vorzunehmen. Für die nächste Woche oder so, **Schreiben Sie jeden Tag ein Tagebuch und notieren Sie, was Sie getan haben.** Ehrlich. Haben Sie eine halbe Stunde damit verbracht, gedankenlos durch soziale Medien zu scrollen? Bestand der größte Teil des Tages darin, über etwas nachzudenken, das Sie nicht kontrollieren können? Haben Sie Ihren Partner nur deshalb angeschnappt, weil Sie das Frühstück ausgelassen haben und Ihr Blutzucker niedrig war? Indem wir unsere gewohnheitsmäßigen oder unbewussten Handlungen aufschreiben, können wir sie bewusst machen. **Wenn wir uns unserer Handlungen bewusst sind, können wir wählen, ob wir sie fortsetzen oder die Dinge entfernen möchten, die uns nach unten ziehen, und nur das behalten, was uns unterstützt, wer wir sein wollen.** Sobald Sie entfernt haben, was Sie nicht mehr benötigen, schreiben Sie auf, was Sie benötigen *machen* will jeden Tag tun. Denken Sie daran, nicht nur Arbeit und Produktivität einzuplanen, sondern auch Ruhe, Zeit und Zeit einzuplanen *Spaß!*

## **Du machst du**

Ja zu Dingen zu sagen, die wir nicht tun wollen, ist eine einfache Möglichkeit, andere Menschen glücklich zu machen und uns selbst unglücklich zu machen. Wenn Sie sich nicht erinnern können, wann Sie das letzte Mal ein lautes, selbstbewusstes Nein zu etwas gesagt haben, das Sie wirklich nicht wollten, ist jetzt die richtige Zeit dafür! Als ich Sarah Knights Buch zum ersten Mal las *Du tust du, Ihr Rat, Nein zu sagen*, war für mich ein totaler Spielveränderer. Es half mir zu erkennen, wo ich aus Angst gelebt hatte und wo ich anfangen konnte, kleine Änderungen an dem vorzunehmen, was ich beschlossen hatte, „Ja“ zu sagen, und was ich nur „Ja“ sagte, weil ich das Gefühl hatte, es tun zu müssen. Wenn wir anfangen, unsere Wahrheit zu ehren und wirklich für uns selbst einzustehen, befreien wir uns und entwickeln uns über unsere gegenwärtigen Grenzen hinaus. Sehr oft ist es ein Akt der Angst, zu Dingen, die wir nicht wirklich tun wollen, Ja zu sagen. Angst vor dem, was andere über uns denken werden; Angst, etwas oder jemanden zu verlieren; Angst vor Konflikten; oder einfach Angst vor dem Unbekannten. Wenn wir „Ja“ sagen, wenn wir wirklich „Nein“ schreien wollen, bleiben wir in alten, ängstlichen Mustern stecken. Je länger wir diese Muster fortsetzen, desto schwieriger ist es, sie zu brechen. Wenn Sie also in diesem Frühjahr eine Veränderung vornehmen und ein Gefühl der Erneuerung entwickeln möchten, üben Sie die Kunst, öfter Nein zu sagen!

## **Visualisieren & Realisieren**

Manifestation ist kein Modewort. Unser Verstand hat die sehr mächtige Fähigkeit, unsere Zukunft auf erstaunlich genaue Weise zu beeinflussen. Ob Sie es glauben oder nicht, das Gesetz der Anziehung ist realistischer, als es sich anhört. Nach der Quantenfeldtheorie kann alles, woran wir denken, unser Leben im Wesentlichen „lenken“. Viele Theoretiker sagen, dass unser Gehirn und unser Körper den Unterschied zwischen einem realen Ereignis und einem Ereignis, das wir in unserem Kopf stark kultivieren, nicht erkennen können (deshalb profitieren Sportler und Musiker so sehr von der Visualisierung ihrer Leistungen). Wenn wir einem Gedanken eine starke Emotion hinzufügen (z. B. gesünder werden oder sich im Leben glücklicher fühlen), setzen wir hormonelle Chemikalien in den Körper frei, die ihm das Gefühl geben, dass er sich wirklich gesünder oder glücklicher fühlt. Um es einfach auszudrücken: Wenn wir glücklicher oder gesünder werden wollen, können wir nicht einfach herumsitzen

und darauf warten, dass es passiert, wir müssen üben *Sein* glücklicher und gesünder. Um Autor, Forscher und Dozent zu zitieren **Joe Dispenza**; „*Wenn du deine Energie änderst, veränderst du dein Leben.* “ Es gibt nichts zu verlieren, wenn Sie es versuchen. Gehen Sie also von ängstlichen Gedanken weg und konzentrieren Sie sich auf die Zukunft, die Sie richtig wollen *jetzt!* Machen Sie es zu einer regelmäßigen Übung und Sie können sich in kürzester Zeit erneuern, neu einstellen und neu erfinden!

Finden Sie die **Yogamatters Reclaim Sticky Yogamatte hier.**

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**