

Morgenrituale zur Stärkung des Bewusstseins

Bewusst durch das Leben zu gehen, kann in unserer Gesellschaft eine Herausforderung sein. Wie oft ertappen Sie sich dabei, dass Sie Dinge erledigen und sich danach fragen, wie es genau dazu gekommen ist?

Für unseren Körper ist es anstrengender, bewusst durch den Tag zu gehen, da er dabei mehr Energie verbrennt. Deshalb verbringen wir den Grossteil des Tages im sogenannten Autopiloten. Dieser hilft uns, effizient zu sein und erledigt wiederholende Tätigkeiten ohne grossen Aufwand. Die Kehrseite ist, dass wir diese Tätigkeiten nicht wahrnehmen.

Wenn wir beginnen, alltägliche Dinge wieder neu zu erleben, können wir das Bewusstsein schärfen. Das kann zum Beispiel ein morgendliches Ritual sein. Nehmen Sie sich bewusst 30 Minuten Zeit, anstatt wie gewohnt in den Tag zu starten. Ein Ritual, das **Brendon Mikronis**, der Gründer von PremeSoul, in seinen Alltag integriert hat, ist die Kombination aus Atemübungen, Natur und einer Tasse frisch gebrühtem Chai.

Morgendlicher Spaziergang

Brendon lebt mit seiner Frau und Mitgründerin Alexandra sowie den beiden Kindern in Zürich und startet früh in den Tag. Er steht um sechs Uhr auf, springt unter die kalte Dusche und zieht sich danach warm an, um Richtung Wald zu gehen. Während seinem morgendlichen Spaziergang richtet er seinen Fokus bewusst auf die Atmung. Atemübungen beruhigen das Nervensystem, und während er ein- und ausatmet, zählt er innerlich drei Dinge auf, für die er dankbar ist und visualisiert anschliessend drei Dinge, die er sich für die Zukunft wünscht. Diese kurze Phase der Ruhe und des In sich Gehens ermöglicht es ihm, gestärkt in den Familien- und Berufsalltag zu starten.



Chai für die Familie

Wieder zu Hause, bereitet er in der Küche einen Chai für die Familie zu. Chai ist ein indischer Gewürztee, den er und Alexandra selber in Zürich produzieren und von Kleinbauern in Kerala, Indien, beziehen. Die Gewürze sind alle biologisch und fair gehandelt und für die Zubereitung bevorzugen die beiden Schweizer Hafermilch. Während der Chai vor sich hin köchelt und sich die Küche langsam mit dem würzigen Geruch füllt, erhellen auch die Stimmen der Kinder das Haus und sie übernehmen energiegeladen das Ruder.

Das Wichtigste ist Brendon, flexibel zu bleiben. Nicht immer läuft alles wie geplant, dann muss auch einmal das morgendliche Ritual ausgelassen werden. «Wichtig ist einfach, dass man seinen Rhythmus findet, wie auch immer dieser sein mag.» Auch ein hektischer Morgen, der alles auf den Kopf stellt, ist ein guter Morgen, solange wir ihn bewusst wahrnehmen können.

Probieren Sie den biologischen Chai von PremeSoul und erhalten Sie exklusiv 20 % Rabatt: auf premsoul.com oder telefonisch unter 043 333 06 52 bestellen und den Code CHAIRITUAL angeben. Gültig bis 31. Januar 2022.

