



# Morgenritual

## Dein Aura-Soma Morgenritual fürs Herzchakra

### Dein Anker für einen liebevollen Tag

Ein achtsamer Start in den Tag ist von großer Bedeutung. Oft erleben wir, dass der Wecker klingelt und unser Kopf bereits voller To-Dos und Sorgen ist, bevor wir überhaupt richtig wach sind. Abends fühlen wir uns dann oft ausgelaugt, weil wir den ganzen Tag im Außen verbracht haben. Hier kommen die magischen Kräfte der Rituale ins Spiel. Rituale sind weit mehr als nur Gewohnheiten – sie sind bewusste Pausen und Ankerpunkte im hektischen Alltag, die uns zu uns selbst zurückführen. Sie schaffen Raum für Intention, Selbstverbindung und eine tiefe Ausrichtung, bevor die Welt um unsere Aufmerksamkeit buhlt.

Ein Morgenritual kann deinen inneren Kompass neu justieren, dir Erdung schenken und dich mit Energie versorgen, die von innen kommt, anstatt dich von außen zu zehren. Dieses einfache, aber kraftvolle Aura-Soma Ritual hilft dir, den Tag bewusst, zentriert und mit einem weit geöffneten Herzen zu beginnen. Im Mittelpunkt steht dein Herzchakra – das strahlende Zentrum für Liebe, Mitgefühl, Balance, Verbindung und tiefes inneres Wissen. Wenn dein Herzchakra harmonisch schwingt, fühlst du dich verbunden, geliebt und im Fluss mit dem Leben.

### Was du für dein Herz-Ritual brauchst

Um in dieses nährende Morgenritual einzutauchen, benötigst du folgende wunderbare Aura-Soma Begleiter:

- **Equilibrium B03 (Blau/Grün) oder B11 (Klar/Rosa):**
  - *Wähle die Flasche, die dich intuitiv mehr anspricht.*
  - **B03 "Heart/New Beginnings":** Diese Flasche verbindet die Klarheit des Himmels mit der Erdung der Natur. Sie unterstützt dich dabei, emotionalen Raum zu schaffen und alte Muster zu klären, die dein Herz belasten.

- **B11 "Essene Bottle I"**: Sie vereint die Reinheit des Lichts mit der bedingungslosen Liebe. Sie fördert tiefe Selbstliebe, Empathie und eine sanfte Herzöffnung.
- **Grüner Pomander:**
  - Die Essenz des grünen Pomanders bringt Weite, Raum und emotionale Klarheit. Er hilft dir, dich zu zentrieren und alte Emotionen loszulassen, um Platz für Frische und Harmonie zu schaffen.
- **Quintessenz Lady Nada:**
  - Diese sanfte Essenz steht für liebevolle Präsenz, Zärtlichkeit und bedingungslose Liebe. Sie unterstützt die Herzöffnung, fördert Empathie und hilft dir, dich mit deinem inneren Frieden zu verbinden.

## Dein Herz-Ritual in fünf bewussten Atemzügen

1. **Vorbereitung:**
  - Finde einen ruhigen Ort, stelle dich aufrecht hin oder setze dich bequem hin. Spüre den Boden unter dir, erde dich und atme einmal tief durch.
2. **Anwendung der Equilibrium-Flasche (B03 oder B11):**
  - Schüttle deine gewählte Equilibrium-Flasche, bis sich die beiden Farbphasen verbinden. Gib eine kleine Menge in deine linke Handfläche und massiere sie sanft in deinen Brustbereich ein, dort wo sich dein Herzchakra befindet.
  - *Visualisiere dabei:* Stelle dir vor, wie ein wunderschönes, lebendiges grünes Licht aus der Flasche direkt in dein Herz strömt. Mit jeder sanften Massage spürst du, wie dieses Licht dein Herz umhüllt und mit nährender Energie durchflutet. Fühle, wie es dir inneren Raum und Frische schenkt.
3. **Der grüne Pomander – dein Schutzschild:**
  - Gib drei Tropfen des grünen Pomanders auf deine Handfläche, verleihe sie sanft und verteile die Essenz mit der Aura-Methode (Arme ausbreiten, Hände über dem Kopf zusammenführen und dann über den Körper nach unten streichen) rund um deinen Körper in deiner Aura.
  - *Atme dabei tief durch:* Stell dir vor, wie du mit jeder Einatmung frische, grüne Luft und inneren Raum in dich aufnimmst.

Mit diesem Ritual schaffst du eine liebevolle Grundlage für deinen Tag und öffnest dein Herz für all die positiven Begegnungen und Erlebnisse, die auf dich warten.