# ***Ochtendritueel voor een rustig hoofd en ontspannen start van je dag***



Als moeder start je dag vaak in een stroomversnelling: kinderen aankleden, boterhammen smeren, tassen inpakken, jezelf klaarmaken én alles op tijd. Geen wonder dat je dag onrustig aanvoelt voor hij écht begonnen is.

Met dit eenvoudige ochtendritueel van 10 minuten breng je rust, helderheid en verbinding met jezelf. Zo creëer je vanuit kalmte een liefdevolle dag voor jezelf én je gezin.

Zet je wekker 10 minuten eerder, maak de avond er voor desnoods je plekje al klaar zodat je alleen je wat te drinken hoeft te pakken.

 **\*Stap 1: Adem (2 minuten)\***

Ga zitten op een rustige plek. Sluit je ogen en leg een hand op je buik. Adem 4 tellen in door je neus, houd 2 tellen vast, adem 6 tellen uit door je mond. Herhaal dit ritme een paar minuten. Laat je schouders zakken bij elke uitademing.

**\*Stap 2: Intentie zetten (3 minuten)\***

Vraag jezelf: 'Wat heb ik vandaag nodig?' of 'Wat wil ik vandaag voelen?' Zeg je intentie hardop of in gedachten, bijvoorbeeld: 'Vandaag kies ik voor rust.' Voel hoe dit aanvoelt in je lichaam. Laat het landen.

Voor variatie is het ook fijn om hier orakel of tarot kaart(en) te trekken met de vraag wat mag ik voor vandaag gaan inzien of wat is mijn les voor vandaag. Zie voor meer informatie hierover de variatie / extra tip.

**\*Stap 3: Beweeg zacht (3 minuten)\***

Strek je armen boven je hoofd, draai je schouders rond, rol je hoofd rustig van links naar rechts. Doe wat goed voelt. Laat je leiden door je lichaam. Dit helpt je lichaam te 'wakker' worden zonder haast of spanning.

**\*Stap 4: Dankbaarheid (2 minuten)\***

Sluit af met drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Groot of klein.

Bijvoorbeeld: 'Ik ben dankbaar voor een dak boven mijn hoofd. Voor mijn kinderen. Voor een kop warme thee.'

Voel het écht. Dit zet je dag in een warme toon.

**\*Variatie / extra tip\***

Deze tip is voor de liefhebbers van tarot of orakelkaarten.

Ik gebruik ze zelf graag voor inzicht. Hiervoor vraag ik hulp aan mijn gidsen en voor ouders die mij met liefde willen helpen en begeleiden.

Met kaarten zijn er vele vragen die gesteld kunnen worden, naar de vele verschillende soorten deks zie er zijn. Welke je gebruikt is heel persoonlijk, je voelt welke er goed voelt voor jou doordat er iets gebeurt in jouwzelf.

Een persoonlijke favoriet van mij:

Ik schud altijd drie keer en vaak vliegen de kaarten er al uit, maar het kan ook zijn dat ik na drie keer schudden de bovenste drie kaarten pak. Heel soms voelt het dat ik niks mag pakken. Gebeurt dit jou? Luister er dan naar om geen verkeerde boodschap te ontvangen.

De drie vragen voor de kaarten:

-Wat is mijn uitdaging voor vandaag?

-Wat is de beste manier van handelen?

-Wat is mijn les hierin?

Herhaal dit ritueel dagelijks en je zult merken dat je vanuit meer rust en kracht je dag begint. Gun jezelf deze start. Jij bent het waard.

Wil je meer rust, verbinding en energie in je leven?

Plan dan een gratis gesprek met mij in. Ik kijk graag met je mee waar jij nu staat en wat je nodig hebt. Hiervoor kan je appen naar 06-38568640 of mailen naar info@auradena.nl

Met magische groet,

Laura van der Nat

Auradena

