

MEINE TOP 5 TIPPS FÜR ERFOLGREICHES DETOXEN



Doch Detoxen hört längst nicht mit ein paar Twist-Asanas und einem grünen Smoothie am Morgen auf. Du kannst auch in anderen Bereichen ordentlich ausmisten:

Schaffe Platz in der Wohnung

Detoxen findet nicht nur im Körper statt. Es ist ein ganzheitlicher Prozess, den

du auch im großen Sinn beginnen solltest: Es geht um Reduzierung. Detoxe zunächst deine Wohnung. Weg mit all den ungetragenen Klamotten, den Staubfängern, den ungeliebten Möbeln, den Memorabilia, der Postkartensammlung. Sortiere so richtig aus, bringe deine abgelegten Sachen zum Frauenhaus oder mach einen Flohmarkt.

Schaffe Raum in deinem Alltag

Detoxen bedeutet auch: Bewusste Momente schaffen. Zeiträume in deinem Tagesablauf, in denen du dich nicht mit dem digitalen Facebook-Müll oder unverarbeiteten Exfreund-Geschichten deiner besten Freundin überhäufen lässt. In denen du Platz machst für dich selbst. Für deine Ideen, deine Kreativität, deine Gedanken und Gefühle. In denen du Platz machst, um einfach nur zu sein.

Schaffe Klarheit in deinen Gedanken

Sortiere auch hier einmal richtig aus: Gibt es Verhaltensmuster, die du ablegen möchtest? Freundinnen, mit denen es eigentlich schon lange nicht mehr so gut läuft? Automatismen, die längst veraltet sind und dir gar nicht mehr entsprechen? Und weiter: Was in deinem Leben möchtest du manifestieren? Wie stellst du dir deine Pläne für das nächste Jahr vor? Werde hier so klar und präzise wie möglich.

Schaffe Rituale für deinen Tagesablauf

Dinge, die du jeden Tag mit Hingabe machst, geben dir Struktur und - so streng es sich anhören mag - Disziplin. Nimm dir ein Ritual, das du jeden Tag wiederholen kannst. Eine kleine Meditation mit einer Tasse Tee am Morgen, fünf Minuten Pranayama in der Mittagspause, zehn Minuten Yin Yoga am Abend. Du wirst sehen: Schon bald möchtest du deine Rituale nicht mehr missen! Sie helfen, dich wirklich auf dein natürliches Bedürfnis nach Präsenz und „being in the moment“ einzulassen und alte Gewohnheiten abzulegen.

Schaffe dir einen reduzierten Ernährungsplan

Ein kleiner Snack hier, ein Soja-Vanille-Cappuccino dort... Versuche auch hier umzudenken. Dein Körper braucht wenig, aber das für dich richtige Futter, um zu funktionieren. Sei ganz aufmerksam bei den Signalen, die dein Körper dir nach dem Verzehr von Weizen, Zucker oder Milchprodukten gibt. Kaufe nur Dinge, bei denen du alle Inhaltsstoffe kennst. Fülle deinen Vorratsschrank mit getrockneten Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und deinen Kühlschrank mit hochwertigen Bio-Produkten. Alles, was in deinen Körper gelangt, nährt oder belastet ihn. It's your choice!

Dieser Artikel wurde geschrieben von unserer Gastautorin Christina Waschkies.