

Die positive MORGEN-STUNDE

*Jeder Tag sollte ein Gesundheitstag sein – und ein guter Tag beginnt mit einem guten Start am Morgen.
Gleich morgens nach dem Aufstehen sät man die Saat für den ganzen Tag.*

Eine alte Weisheit besagt: „Morgenstund hat Gold im Mund“.



Nach erfolgter Nachtregeneration, Aufladung und Erholung aller Körper- und Gehirnzellen beginnt nun eine neue Phase für den Menschen und dies ist der Aufbruch in den neuen Tag. Er sollte mit Freude, Schwung und Optimismus beginnen. Wer früh aufsteht, hat es an diesem Tag in allen Lebensbereichen leichter, der Tagesablauf sowohl im Privat- wie auch im Berufsleben verläuft angenehmer und besser.

Die erste Stunde am Morgen, und zwar unmittelbar nach dem Aufstehen (!), ist dabei die wichtigste, denn sie ist die so genannte Saatstunde für den Tag. Sie trägt wesentlich zu einem gesunden, erfolgreichen und glücklichen Tagesverlauf bei.

An jedem Tag begleitet uns das Naturprinzip von **Ursache und Wirkung**. Die Natur- und Lebensgesetze sind unsere Freunde, Helfer und Förderer, wenn wir mit ihnen zusammen arbeiten. Dies gilt eben in besonderem Mass für die erste Stunde am Morgen. Denn am frühen Morgen beginnt die Feinprogrammierung des Gehirns, und dies führt in der Folge auch zu besseren Entscheidungen und zur Feinabstimmung im Tagesablauf. Deshalb sollte man vor allem unmittelbar nach dem Aufstehen und in den weiteren zwei bis drei Stunden alle Tätigkeiten mit Freude und höchster Konzentration durchführen.

Eine weise Lebenshaltung, die wesentlich mehr Wachsamkeit verleiht und den ganzen Tag über reiche Früchte trägt.

Konzentration vermehrt die Zellenergie

Nutzen wir bewusst die einfachen Abläufe und Tätigkeiten des Morgens und bauen sie als Wachsamkeitsübungen ein.

Wie könnten nun einige solcher einfachen und wirksamen Konzentrationsübungen aussehen?

- Bewusst und konzentriert aus dem Bett steigen
- An der Bettkante sitzend, sich bei Gott und dem Universum für diesen neuen und wundervollen Tag bedanken.
- Um Führung, Schutz und Entscheidungshilfen bitten. Positive und aufbauende Wünsche für diesen Tag äussern. Was steht an? Was möchte ich bearbeiten?
- Sich an diesem Tag für die **Energie und Frequenz der Liebe** entscheiden. Dies bedeutet, sich mit Freude um ein energieförderndes Verhalten bemühen. Dies ist die höchste Form der Energie und hat die intensivste Heil- und Regenerationskraft. Deshalb lohnt es sich, diese Saat jeden Morgen zu säen.
- Sich selbst und seinen Mitmenschen etwaige Lebens- und Verhaltensfehler vergeben. Diesen einen Tag ganz neu und unbelastet beginnen. **Die Vergangenheit ist vorbei.**
- **Bewusst** die Füsse in die Hausschuhe geben und die ersten Schritte konzentriert gehen.
- Sollte sich auf dem Weg zum Bad, zur Toilette eine Treppe befinden, nützen Sie sie zur Wachsamkeitsübung. Denn es ist eine wunderbare Konzentrationsübung. Stufe für Stufe hellwach und **bewusst** zu gehen. Bewusste Konzentration beim Treppensteigen sollte ein Symbol für das ganze Leben werden. Denn durch das Bemühen um vermehrte Wachsamkeit fliesst dem Menschen die meiste Energie zu.
- Sollte eine Tür geöffnet werden müssen, den Türgriff **bewusst** in die Hand nehmen und öffnen.
- Alle Utensilien, die zum Zähneputzen, Rasieren, etc. benötigt werden, konzentriert in die Hand nehmen.
- **Bewusst** und gründlich den Mund mit Wasser spülen und anschliessend zur sanften Reinigung des Verdauungsapparates das erste Glas Wasser (handwarm) nicht nur trinken, sondern geniessen. Anschliessend alle weiteren Tätigkeiten wie Gesichtspflege, Körperreinigung, Rasieren und Ankleiden konzentriert und wachsam durchführen. Bitte bedenken Sie, dass diese verschiedenen kleinen Konzentrationsübungen am frühen Morgen eine äusserst positive Wirkung auf den Tagesablauf haben. Schalten Sie am Morgen das Radiogerät nicht ein. Sie kommen sehr in die Ablenkung. Der Schwerpunkt liegt im freudigen Ueben. Das tägliche freudige Bemühen um eine bessere Konzentration ist die grosse seelische Leistung am Morgen. Jede Konzentrationsübung führt zu Energievermehrung in den Körper- und Gehirnzellen und in der Seele:
- Machen Sie in der ersten Morgenstunde nichts automatisch, sondern **alles bewusst und konzentriert**. Durch mehrere kleine Wachsamkeitsübungen können mit der Zeit im Gehirn Impulse klarer wahrgenommen und dadurch während des Tages bessere

Entscheidungen getroffen werden. Und gemäss den persönlichen Entscheidungen verläuft der Tag nach dem Prinzip von Saat und Ernte.

- Bemühen Sie sich schon am Morgen um eine positive, aufbauende Grundeinstellung. Denn bereits diese Lebenshaltung hat eine heilungsfördernde und regenerierende Wirkung auf den Organismus.
- In den ersten Sekunden und Minuten nach dem Aufstehen sollten wir uns auch für ein energieförderndes Verhalten an diesem Tag entscheiden. Denn bereits dadurch gelingt es, Energie und Zeit an diesem Tag zu nutzen.
- Wer sich am frühen Morgen positiv ausrichtet und die ersten Morgenstunden bewusst und mit Freude gestaltet, wird im Laufe der Zeit mit einer besseren Intuition belohnt.
Denn durch den wacheren geistigen Zustand werden, wie erwähnt, über das Gehirn mehr Impulse und Denkanstösse wahrgenommen. Diese wiederum dienen der besseren Entscheidungsfindung und führen zu einem angenehmen Tagesablauf.
Wer am Abend zu spät zu Bett geht und morgens lange schläft, verfügt in der Regel nicht über ein so frisches vitales Gehirn. Und deshalb können Impulse und Denkanstösse wesentlich schwerer empfangen werden.
- Stellen Sie sich bitte einmal vor, welche wunderbare und intelligente Kinder und junge Menschen es in der Zukunft geben könnte, wenn diese Prinzipien und Erkenntnisse in den Schulen und Universitäten gelehrt würden!
Und was wäre das für eine aufbauende Kettenreaktion, wenn die Eltern als Vorbildfunktion den Segen der positiven Morgenstunde selbst nützten.
Leichte, angenehme und spielerisch durchgeführte Konzentrationsübungen am Morgen führen neben der Energiegewinnung im Gehirn zur Intelligenzsteigerung - und auf Dauer auch zu besseren Schulnoten.

Belasten Sie Ihre Mitmenschen nicht schon am frühen Morgen mit Negativem

Seien Sie sehr wachsam und überlegen Sie genau, was Sie aussprechen, vor allem bei den ersten Worten und Sätzen nach dem Aufstehen.

Das Negative und Belastende am Morgen kann sich zu einer Kettenreaktion für den ganzen Tag entwickeln.

Negative Sensationen aus Nachrichten und Zeitungen verbreiten, bewertendes Gerede über nicht anwesende Mitmenschen schon am Morgen – eine Qual für den Geist....

Dadurch wird die Fähigkeit um ein wacheres Verhalten am Morgen, in der Folge auch am Vormittag und während des gesamten Tages beträchtlich reduziert.

Wer sich selbst und seine Mitmenschen schon am Morgen mit Negativem und Unwesentlichem belastet (Energieverschwendung), der wird es gesundheitlich und seelisch an diesem Tag wesentlich schwerer haben.- Denn wer Negatives sät, wird auch Negatives ernten.- Und wer möchte das schon wirklich?

Aber man schlittert leichter in eine negative Haltung hinein, weil sie oft schon so programmiert ist und auch gesellschaftlich entsprechend gefördert wird.

Meist laufen diese Programmierungen unbewusst ab und verselbständigen sich.

Die Betroffenen verirren sich dann häufig in Verhaltensweisen, die alles andere als erfreulich sind: Sie mischen sich überall ein, denken auffällig für andere mit, meinen, alles und jedes kritisieren zu müssen, machen Vorhaltungen, stellen Bedingungen und schaffen dadurch Konflikte in sich selbst und im zwischenmenschlichen Bereich.

Dies alles sind die unangenehmen Früchte einer überwiegend negativen Lebenseinstellung.

Doch der Mensch hat für derartige Verhaltensmuster keine zusätzliche Energie zur Verfügung. Irgendwo muss sie also abgezogen werden – und darunter leidet dann meist die Regeneration und Vitalisierung von Körper- und Gehirnzellen.

Auch eine negative und stoffwechselstörende **Ernährung am Morgen** kann eine belastende Saat für den Tag bringen. Vor allem Kaffee, Schwarztee, Rauchen, Zucker, Weissmehlprodukte, Färb-, Konservierungs- und Haltbarkeitsstoffe, Fertigmarmelade, dazu noch die belastenden Negativmeldungen aus Zeitungen und Radio.

Das Leben funktioniert nach bestimmten Gesetzmässigkeiten und Ordnungsprinzipien.

Sie wirken zuverlässig und gerecht. Wenn sich im Leben des Menschen etwas verändern soll, ist es wichtig, sich für diese natürlichen Ordnungsprinzipien zu entscheiden und sich danach zu verhalten - auch wenn man im Moment nicht genau weiss, was man bei Arbeitslosigkeit, geschäftlichen und finanziellen Schwierigkeiten selbst dazu beitragen kann, damit sich die persönliche Situation verbessert.

Es gibt immer einen Weg, auch wenn es häufig nicht so aussieht

Gehen wir ein, zwei Schritte oder mehr, wird der Weg plötzlich sichtbar, lässt sich Ziel und Richtung klar erkennen.

Eine Möglichkeit, diesen Weg zu finden, ist das Motiv, innerhalb einer gewissen Tages- und Nachtordnung zu leben. Dies bedeutet, regelmässig am Abend früh ins Bett zu gehen. Dies mag zwar auf den ersten Blick etwas einfach klingen, doch derjenige, der diese Prinzipien beherzigt, hat es wesentlich leichter im Leben, denn er bekommt mehr Hilfe und Unterstützung von den Natur- und Lebensgesetzen.

Im Einklang mit diesen Gesetzen zu leben, schafft wesentliche Voraussetzungen für angenehmere Lebensbedingungen.

Gesundheit, Erfolg sowie finanzielle und berufliche Sicherheit beginnen mit dem seelischen Verhalten und dem kosmisch richtigen Energieeinsatz des Menschen.

Fazit:

Ein wertvolles Frühstück, gutes seelisches Verhalten und aufbauendes Denken sind die Lösung für den Start in einen guten Tag.

Die positive Morgenstunde ist der beste Türöffner für einen guten Tag und ein sicherer Wegweiser zu einem gesunden, glücklichen und erfolgreichen Leben.

Christien Wilhelm Echter (Heilpraktiker und Therapeut)