



KLARTRAUM MORGENROUTINE

1. MACH EINEN REALITÄTSCHECK

Das verhindert "Scheinerwachen" und führt stattdessen zu Klarträumen. Außerdem machst du somit die Realitätschecks zur Gewohnheit, was dir später hilft luzid zu werden.

2. TRAINIERE DEIN TRAUMGEDÄCHTNIS

Bleibe unbedingt liegen und erinnere dich an deine Träume. Roll dich zur Seite und schreibe alle Stichpunkte auf. Dann formuliere alles so schnell und detailgetreu wie möglich aus.

3. STARTE ACHTSAM IN DEN TAG

Der Übergang von Schlaf zu Wachzustand sollte sanft und fließend sein. Achte auf einen sanften Weckton und langsames Aufwachen und Aufstehen. Übe dich in luzidem Wachen.

4. YOGA

Yoga hilft dir dein Energielevel hochzufahren und ist ein super Übergang, um deinen Tag mit der nötigen Power zu starten.

5. MEDITATION

Meditiere mindestens 20 Minuten JEDEN Morgen. Meditation bringt unzählige Vorteile: besserer Schlaf, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, erhöhte Kreativität, eine aktivere Zirbeldrüse, etc.

6. FUTTER FÜRS GEHIRN

Versorge dein Gehirn und v.a. deine Zirbeldrüse mit Vitalstoffen: roher Kakao, Tamarindenpaste, Gingko, Blaubeeren, Walnüsse, Algengemüse, Kurkuma und viel reines Wasser.

7. PLANE 10 REALITÄTSCHECKS EIN

Versorge dein Gehirn und v.a. deine Zirbeldrüse mit Vitalstoffen: roher Kakao, Tamarindenpaste, Gingko, Blaubeeren, Walnüsse, Algengemüse, Kurkuma und viel reines Wasser.

Verzehnfache den Effekt der Routinen, indem du die Klartraum-induzierenden Techniken anwendest!

Weitere Informationen und Anleitungen auf:
LUZID-TRÄUMEN-LERNEN.DE