

# Nina Muigg Leuchtkraft TV Gold

## Schritte, die mich persönlich im Alltag unterstützen

In diesem Artikel gehe ich auf 7 verschiedene Punkte ein, die ich im Laufe der letzten Wochen bis Monate in meinen Alltag integriert habe. Sie unterstützen mich beim Manifestieren meiner Visionen und fördern meine innere Ruhe.

### Punkt 1

#### Über meine Träume reflektieren und nochmals reinfühlen

Wenn ich morgens noch im Bett liege, gehe ich meine Träume durch und schaue, was davon hängen geblieben ist, was ich gefühlt habe und ob ich etwas verarbeitet oder bestimmte wichtige Botschaften bekommen habe. Mittlerweile ist mir das wichtig geworden, da ich so den inneren Reinigungs- und Transformationsprozess unterstützen kann.

### Punkt 2

#### Frühstücken, was mir gut tut

Seit ein paar Wochen trinke ich morgens auf nüchternen Magen fast immer frisch entsafteten Selleriesaft nach Anthony William. Dadurch wird mein ganzer Körper samt seinen zahlreichen Funktionen unterstützt und er hilft mir beim Entgiften. Ich kann die Radio-Shows und Bücher von Anthony William sehr empfehlen. Es gibt auch einen deutsch-sprachigen YouTube Kanal namens 'Psychische und körperliche Gesundheit', wo viele Informationen von Anthony auf Deutsch übersetzt werden. Ich bin seit Monaten dabei meine Ernährung zu verfeinern und diese Informationen kommen mir persönlich sehr stimmig und sinnvoll vor. Nach ca. 30 Minuten gibt es dann ein Frühstück, das sich für mich nahrhaft anfühlt. Das Frühstück ist mir sehr wichtig, da der Einstieg in den Tag körperlich und auch energetisch dadurch harmonischer sein kann.

### Punkt 3

#### Ordnung schaffen am Morgen

Ich arbeite durchgehend von daheim aus. Aus Erfahrung weiß ich, dass die Umgebung im Haus mich permanent bewusst oder unbewusst beeinflusst. Daher gehört es zu meinen fixen Gewohnheiten gleich am Morgen mal gut zu lüften, die Betten schön aufzubetten, die Küche aufzuräumen, eventuell schmutzige Wäsche zu waschen und alle Räume grundlegend aufzuräumen. Mich unterstützt dieser Prozess sehr. Ich bin dabei gelassen, fröhlich und komme in einen natürlichen Flow-Zustand. Es kommt auch vor, dass ich dabei Musik höre, die diesen Zustand noch zusätzlich unterstützt.

### Punkt 4

#### Farben und Linien

In einem zuhause, wo die Einrichtung, Möbel, Pölster, Vorhänge, Pflanzen, Bettwäsche, Bilder, usw. meinem Geschmack entsprechen, lebe ich richtig gerne und wenn ich von zuhause aus arbeite, macht das echt viel aus, was mich den ganzen Tag umgibt. Daher liebe ich harmonische Farb-Kombinationen, wie erdige Töne, Nude-Töne oder auch metallische Töne. Diese Farben empfinde ich persönlich als sehr erdend und diese Töne fördern meine innere Gelassenheit. Zudem fließt so meine Energie besser. Die Farben entsprechen meinem Wesenskern. Beim Arbeiten mag ich es gerne, wenn mich nur wenig Dinge umgeben und die, die mich umgeben sollen sich angenehm in die Gesamtatmosphäre einfügen und nicht zu aufdringlich wirken.

# Nina Muigg Leuchtkraft TV Gold

## Schritte, die mich persönlich im Alltag unterstützen

Auch bei den Hintergründen für Interviews ist mir das wichtig geworden. Dadurch glaube ich, dass man leichter zuschauen und zuhören kann. Wenn die Linien in einem Raum noch zueinander passen und Abstände von Gegenständen und Möbelstücken richtig abgeschätzt werden, fühle ich mich besonders wohl. Es macht unglaublich viel aus. Das habe ich durch jahrelanges Herumschieben von Möbeln und Neu-Gestalten speziell von drei Räumen klar gesehen.

### **Punkt 5** **Bewegung**

Etwa seit meinem 15. Lebensjahr bewege ich mich regelmäßig und bemerke dabei, wie sich meine Laune, Energie, Lebensfreude, Antriebskraft, Motivation, Visionen und das Körpergefühl dadurch zum Positiven verändern. Früher hasste ich Sport jeglicher Art, da der Turnunterricht nichts mit dem gemeinsam hatte, was ich jetzt tue. Ich gehe je nach Jahreszeit 2-4 Mal pro Woche für lange Zeit spazieren. Mal ganz langsam und mal eher zügig. Dabei staune ich immer, was ich in der Natur oder auch sonst wo sehe. Und ich könnte auch sagen, dass Spazieren für mich zugleich 'Arbeiten' ist, da ich da oft so viele Einfälle habe. Zusätzlich gehe ich 2-3 Mal die Woche auf ein Kraft-Training, wo ich mit Gewichten alle Muskelgruppen durch trainiere. Am liebsten mache ich Kniebeugen und Sit-ups. Und dann wäre da natürlich das Tanzen. Und das schaut jedes Mal anders aus. Es nährt mich, macht Freude und bringt mich ebenfalls in einen Flow-Zustand.

### **Punkt 6** **Kräuter, Wilde Beeren, Blumen essen**

Wenn ich draußen unterwegs bin, halte ich immer wieder Ausschau nach essbaren Kräutern, Blüten und Beeren. Meine Freunde wissen schon, dass ich zwischendurch mal da und dort etwas zum Naschen finde und schließen sich mir dann oft freudig an. In der Natur ist so Vieles, was uns wirklich nährt und Elektronen liefert.

### **Punkt 7** **Wellness**

Wasser hat für mich eine ganz eigene Qualität. Es wirkt sich zugleich reinigend, entspannend, klärend, kräftigend und vitalisierend auf mich aus. Beim Duschen habe ich wohl die meisten Geistesblitze. Baden wirkt etwas anders. Dabei entspanne ich mich so richtig und aktiviere den Parasympatikus. Die Nutzung der Infrarot-Kabine kurbelt meinen Stoffwechsel an, hilft mir beim Entgiften, fördert die Durchblutung und Tiefenentspannung. All das trägt zu meiner Gesundheit und inneren Ruhe bei. Und das liegt mir am Herzen, da ich dadurch auch meine Visionen besser umsetzen kann.

Alles Liebe,  
Nina