

Dinacharya oder Täglich grüßt das Murmeltier...

by Andrea - <https://www.beeathletica.com/blog/old/andrea-blog/2014/05/dinacharya-oder-taeglich-gruesst-das-murmeltier-und-das-ist-auch-gut-so/>

Dinacharya oder Täglich grüßt das Murmeltier und das ist auch gut so!

Das letzte halbe Jahr habe ich mit der unsagbar großartigen Unterstützung eines Coaches angefangen, meine Daily Habits, meine täglichen kleinen Routinen zu beleuchten und zu verändern.

Bevor ich damit begann, war mir klar, dass es mir zwar gut, aber nicht großartig ging. Ich wollte mich aber großartig fühlen. Allerdings hatte ich keinen blassen Schimmer, in welche Richtung ich gehen sollte. Ich tat doch schon (fast) alles, was zu einem ganzheitlichen Alltag gehört. Ich ernährte mich einigermaßen gesund, bewege mich regelmäßig, bin oft, vielleicht aber auch zu selten an der frischen Luft und auch sonst ... alles paletti. Oder etwa nicht?

Nein, nicht alles in Ordnung. Viel zu oft müde und erschöpft, abgehetzt und fremdgesteuert.



Dinacharya oder Täglich grüßt das Murmelti...

by Andrea - <https://www.beeathletica.com/blog/old/andrea-blog/2014/05/dinacharya-oder-taeglich-gruesst-das-murmeltier-und-das-ist-auch-gut-so/>

Trotz 8-Stunden-Schlaf unausgeschlafen, weil die Nacht nicht wirklich erholsam war. Morgens immer ein bisschen zu lang im Bett gelegen. Dann schnell aufgestanden. Ein paar Sonnengrüße und vielleicht die ein oder andere Asana, damit der Körper auch wirklich wach wird. Radio anstellen und schnell den Smoothie inkl Weizengrasssaft zubereitet. Man will sich ja was Gutes tun. Endlich Kaffee. Ab ins Bad unter die Dusche, nebenher Zähne putzen. Überlegen, was ansteht, was soll ich anziehen. Der Kaffee schmeckt heute aber seltsam.

eMails, Facebook und What's App checken (ich bin ein Junkie, ich weiß). Die Zeit scheint still zu stehen. Mist aber auch. 15 Minuten rum wie nix. Morgen bleibt das doofe Handy aber aus, bis ich das Haus verlasse
haahaaa

Ab in's Auto und auf dem Weg durch die Stadt wird schon der erste Druck aufgebaut. Stuttgart mag ja eine Autobauerstadt sein, auf keinen Fall ist sie eine AutoFAHRERstadt. Alles stockt, alles schläft. Ich bekomme ne mittelschwere Krise, weil ich es – wie jeden Morgen – mal wieder nicht vor 9 Uhr ins Büro schaffe.

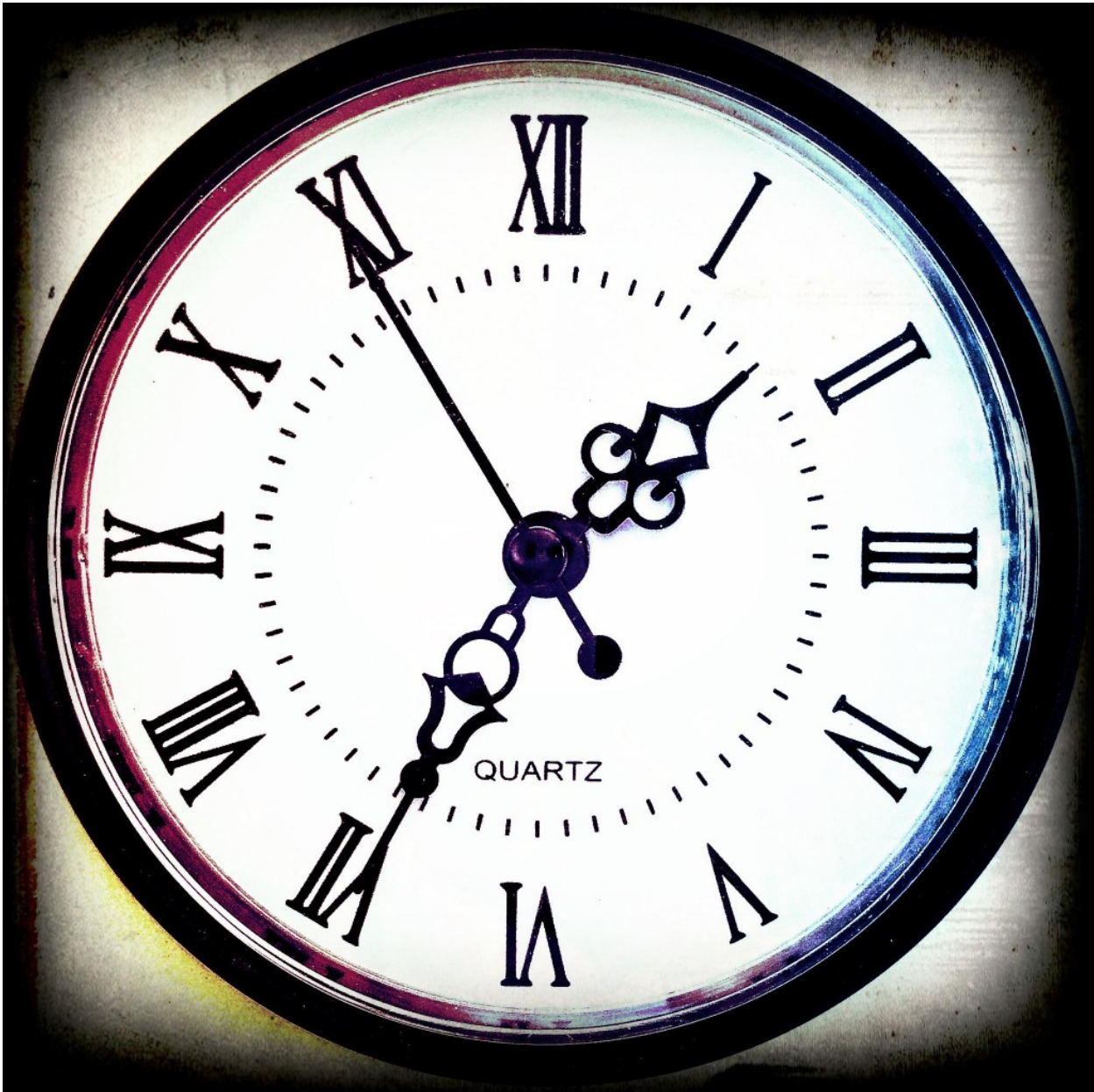
Weil sich der Weg nach Hause nicht lohnt, etwas länger im Büro bleiben, damit ich im Anschluss gleich ins Yogastudio fahren kann. Unterricht bis 22 Uhr. Dann endlich nach Hause. Endlich Ruhe, endlich Zeit für mich. *Me-Time*, wie ich es gerne nenne. Jetzt noch die Lieblingsserie gucken, etwas essen (*gosh* bin ich hungrig) und *huch* schon halb eins? Ab ins Bad, dann ins Bett. Schlafe sofort ein, rege Träume.

Der nächsten Morgen ... siehe Text oben. Ersetze Unterricht mit sonstigen Pflichten wie Einkaufen, Wäsche waschen, Wohnung wieder herrichten etc etc. Die Liste kann beliebig lang sein.

Mir war also klar, so geht es auf Dauer nicht weiter. Viel zu wenig *Quality Time* mit mir selbst. Ich muss was ändern, dringend!

Dinacharya oder Täglich grüßt das Murmelti...

by Andrea - <https://www.beeathletica.com/blog/old/andrea-blog/2014/05/dinacharya-oder-taeglich-gruesst-das-murmeltier-und-das-ist-auch-gut-so/>



Wie so oft im Leben, wenn der Schüler bereit ist, taucht der Lehrer auf. In diesem Fall mein Ayurvedalehrer. Auf einem Workshop erzählte er uns von einem Online Ayurveda Training, das er anbietet. Ein paar Tage später schrieb ich ihn an, bekundete Interesse und fragte, um was es sich dabei genau handelt. Er erzählte mir etwas von Dinacharya – Daily Habits und warum sie eine gute Investition in mein Wohlbefinden und vor allem in meine Gesundheit sind. Das Online Training würde in Form eines wöchentlichen Telefonats stattfinden inkl Online Unterstützung via eMail und Facebookgruppe. Er kündigte mir aber auch gleich an, dass eine Routine, bevor sie zur Gewohnheit wird, sehr zeitintensiv ist und ich fragte mich ernsthaft, wie ich das alles unterbekommen soll.

Ich bin diesen Schritt trotzdem gegangen und seitdem hat sich bzw habe ich einiges verändert ... und es geht mir großartig dabei ?

Dinacharya oder Täglich grüßt das Murmelti...

by Andrea - <https://www.beeathletica.com/blog/old/andrea-blog/2014/05/dinacharya-oder-taeglich-gruesst-das-murmeltier-und-das-ist-auch-gut-so/>



Dieser Artikel stellt den Start einer 8-teiligen Serie dar. In jedem Teil werde ich eine der üblichen Verdächtigen in der Reihenfolge vorstellen, wie ich sie vermittelt bekommen habe. Versehen mit Tipps und Hinweisen zum Selbstversuch und genügend Zeit, um sich daran auszuprobieren. Natürlich werde ich auch über meine Hürden, Hindernisse und Stolpersteine berichten.

Freut euch auf den ersten Teil mit *Habit #1 – Das frühe Abendessen*

Eure Andrea