




**FREE FOUNDATIONS**

# Lamia Hariri

# Mentoring

Dieser Leitfaden kann als dein erster Schritt auf deiner neuen Reise zu mehr Gesundheit, Glück und Kraft in deinem Leben dienen.



# Willkommen

Du bist aus einem guten Grund hier gelandet!

Begib dich mit mir auf diese Reise um die Wunden deines inneren Kindes vollständig zu erkennen, zu heilen und zu lernen, wie du leichter auf den Wellen der Herausforderungen des Lebens reiten kannst. Ich werde dich auf deinem Weg mit viel Liebe, Mitgefühl und einem Werkzeugkasten voller Expertise unterstützen.

Beginne mit meinem Video über 8 gesunde Gewohnheiten und nutze die PDF-Datei zur Unterstützung.



Herzlichst,

*Caria*

# 8 gesunde Gewohnheiten

## Segnen

Zähle morgens nach dem Aufwachen alles auf, was du an kleinen Dingen schätzt: z.B. dein Bett, eine warme Decke, ein Dach über dem Kopf, fließendes Wasser usw. Je gesegneter du dich fühlst, desto glücklicher bist Du.

## Entgiften

Putze Deine Zähne und reinige Deine Zunge vor dem Frühstück – Dein Körper hat großzügig die ganze Nacht entgiftet und einige Rückstände im Mund hinterlassen. Es ist keine gute Idee, die Giftstoffe mit Wasser oder deinem Frühstück zu schlucken.

## Intermittierendes Fasten

Iss nur 8 Stunden lang (11:00 - 19:00 Uhr) und faste 16 Stunden. Es entgiftet dein System, hilft Dir, Deine Energie zu halten, verbrennt Fett und hat viele weitere Vorteile. Versuche zumindest 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht zu trinken.

## Journaling

Plane Deine Aufgaben, Projekte, Hobbys und Me-Time. Schreibe Deine Gefühle auf, für wen und was bist Du dankbar, wie möchtest du heute Dein Bestes geben, was möchtest Du aus dem Tag mitnehmen oder Dich einbringen?

## Atmen

Öffne das Fenster und mache die 20 verbundenen Atemzüge: Atme durch die Nase ein und aus; 4 kurze Atemzüge und 1 langer. Viermal wiederholen. Das gibt dir einen schönen Kick und macht wach.

## Bewegung

Finde eine Bewegungspraxis, die zu Dir passt und bemühe Dich, dran zu bleiben. Ob ein täglicher Spaziergang, Functional Fitness oder das Fitnessstudio – bleibe konsequent aktiv.

## Kalt duschen

Beende Deine morgendliche Dusche mit kaltem Wasser – verlängere die Dauer der kalten Dusche. Die Vorteile sind erstaunlich, einschließlich des Aufbaus eines gesunden Immunsystems.

## Die 3-2-1 Regel

Nimm deine letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Schlafen ein, erledige deine Arbeit 2 Stunden vor dem Schlafen und beende PC, TV, etc. 1 Stunde vor dem Schlafen.

# Achtsamkeitsmeditation

1

Es ist eine Meditation mit offenen Augen, die dich vollständig in den gegenwärtigen Moment bringt. Setze dich bequem hin und beobachte bewusst alles um dich herum im Raum.

2

Wenn deine Augen zum Beispiel einen Stuhl bemerken, die Bilder an der Wand, die Bücher im Regal, die Pflanzen am Fenster etc. sagst du dir einfach: ES IST EGAL. Wenn du eine Emotion wahrnimmst bzw. einen Gedanken, sagst du dir: ES IST EGAL. Auch wenn du eine positive Erinnerung oder einen positiven Gedanken oder Gefühl hast, sage: ES IST NICHT WICHTIG.

3

Bleib so für 3 bis 5 oder sogar 10 Minuten. Beginne diese Meditation mit nur ein paar Minuten und verlängere die Dauer jedes Mal. Du wirst überrascht sein, wie schnell du all deine Antennen wieder nach innen bringst und wie präsent du dich fühlst, anstatt überall zu sein und allem, ob GEDANKEN oder GEFÜHLEN eine Bedeutung zu geben.

## REZEPT # 1

# Tabbouleh



## Zutaten

- 1/2 Blumenkohl
- 1 rote Paprika or 2 Tomaten
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- 4 Frühlingszwiebeln
- Saft von 2 Zitronen
- Ein guter Schuss Olivenöl
- Salz, Chili
- Ein paar Salatblätter zum Dekorieren

## Zubereitung

- Wasche alles Gemüse und zerkleinere den Blumenkohl zu Reisgröße in der Küchenmaschine
- Schneide die Paprika oder Tomate in feine Würfel
- Schneide die Kräuter recht fein
- Häute die Frühlingszwiebeln und schneide sie in feine Ringe.
- Die Zitronen auspressen und zum Blumenkohl in eine Salatschüssel geben.
- Erst jetzt das restliche Gemüse und Kräuter hinzufügen.
- Mit Salz und Chilli abschmecken und verrühren.
- Mit frischen Salatblättern anrichten.

## REZEPT # 2

# Cashewkäse



### Zutaten

- 250g Cashews
- 1 l Wasser zum Einweichen
- 80-100ml Wasser
- 1 probiotische Kapsel
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 Bund Minze
- 2 TL Hefeflocken
- 1 Handvoll Datteln
- 1 Stange Lauch

### Zubereitung

- Die Cashews für 2 Stunden einweichen, dann abgießen
- Die eingeweichten Cashews im Hochleistungsmixer mit Wasser und dem Probiotikum verrühren (einfach die Kapsel öffnen und das Pulver zu den Cashews geben)
- Den Cashewkäse möglichst über Nacht mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort fermentieren lassen.
- Am nächsten Morgen mit den Hefeflocken und Zitronensaft verrühren.
- Lauch waschen, Datteln entsteinen und beides ganz fein würfeln. Mit Salz und Pfeffer unter die Cashewmasse rühren und abschmecken. Mein absoluter Favorit!!



## REZEPT # 3

# Reis Pudding



## Zutaten

- 250g gemahlener roter Reis or Reisgrieß
- 5 EL Kokosöl
- Kokos-Reisdrink oder Reisdrink
- Kokosblütenzucker
- Bourbon-Vanille
- Optional: Rosenwasser
- Pinienkerne oder Pistazien
- Obst deiner Wahl

## Zubereitung

- Den Reis oder Reisgrieß in Kokosöl andünsten und mit etwas Reisdrink ablöschen
- Immer wieder Reisdrink nachgießen und mit dem Schneebesen verrühren bis nach ca 30 Minuten eine dicker Pudding entsteht.
- Mit Kokosblütenzucker, Vanille und Rosenwasser abschmecken.
- Die Pinienkerne oder Pistazien in der Pfanne kurz anrösten und auf den Pudding geben.
- Mit Obst deiner Wahl garnieren.



**DU MÖCHTEST MEHR?**

# Dein nächster Schritt: 'Das Innere Kind'

In dieser 3-teiligen Video-Reihe kannst du herausfinden, wie du dein höchstes Potenzial im Leben, bei deiner Arbeit oder einfach in deiner persönlichen Entwicklung erreichen kannst.

Die Stimme des inneren Kindes ist eine der wichtigsten in dir, da deine Kindheitsüberzeugungen alle Beziehungen zu anderen Aspekten deines Lebens, deiner Lebendigkeit, deiner Finanzen und deiner Freude beeinflusst haben.

Drei Videos und Arbeitsbücher, um deine wahre Beziehung zu deinem inneren Kind zu erkennen, wie deine Kindheitsprobleme dich bis heute beeinflussen und wie du das ändern und mit dir selbst Frieden schließen kannst.

Eine achtsame Atemmeditation unterstützt den Prozess und hilft dir dabei alles zu integrieren.

