



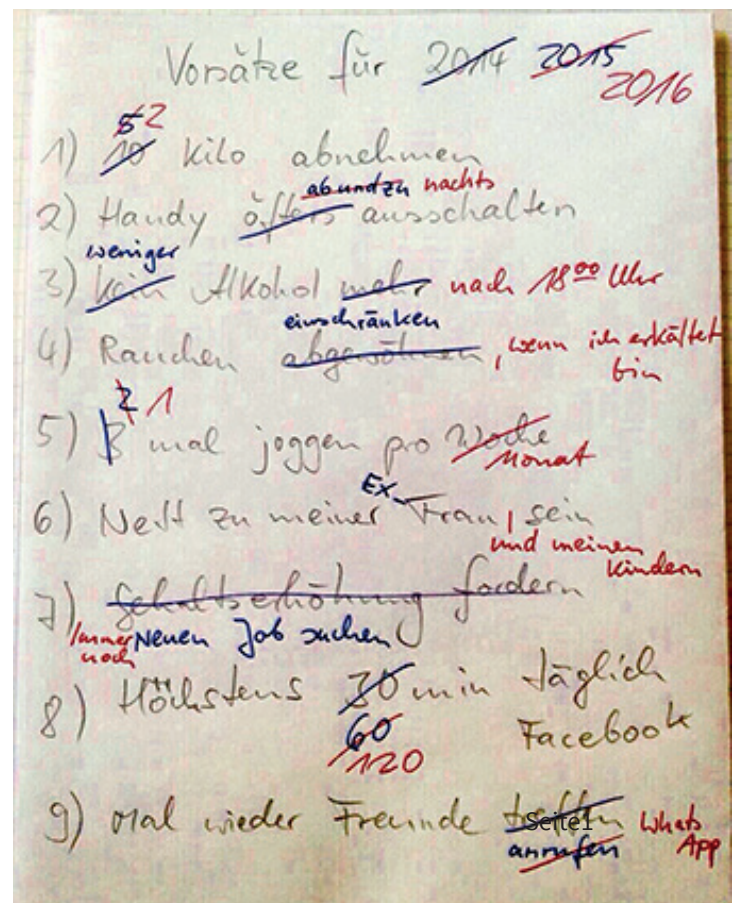
## Gute Vorsätze fürs neue Jahr mit Ayurveda

Bist du gut ins neue Jahr gekommen? Ich wünsche es dir von Herzen! Viele Menschen, ich auch, nehmen sich gerne zum neuen Jahr etwas vor. Gute Vorsätze sind schnell aufgeschrieben, aber schwer, sie auf Dauer durchzuhalten. Zum Glück gibt es Ayurveda und damit auch einen wichtige Tipp, wie es gelingt.

### Gute Vorsätze – können mich zum Lachen bringen

Vor einigen Jahren kursierte auf Facebook und WhatsApp dieses Foto von den guten Vorsätzen. Ich habe mich köstlich amüsiert. Von Jahr zu Jahr wurden die Vorsätze kleiner und man ahnt schon, dass es auch in 2016 nichts mit den guten Vorsätzen geworden ist.

Das erinnert mich gerade an Hubsie, meinen alten Motorradkumpel. Wenn du in meinem Blog schon öfter gelesen hast, dann weißt du ja bereits, dass Hubsie viel Kapha hat und es eher ruhig und gemütlich mag. Deshalb hat er auch inzwischen ein paar Kilos zu viel auf den Rippen. Als er mich an Neujahr anrief, erzählte er mir ganz freudig von seinen guten Vorsätzen. Er



möchte jetzt jeden Tag zweimal joggen oder zumindest stramm spazieren gehen. Er hat allen Zucker und alle Süßigkeiten aus seinen Schränken geräumt und entsorgt (ich hoffe, wenigstens verschenkt), und Kaffee, Weißmehl und Nudeln verbannt. Er wolle ab jetzt gesünder leben! Ein

König der drei Doshas. Wenn Vata im Ungleichgewicht ist, zieht es die beiden anderen Doshas nach sich. Du gerätst also total aus dem Gleichgewicht, wenn du verzichtest. Das ist eine gute Erklärung, warum Verzicht im Ayurveda niemals gefordert wird. Ayurveda ist eine sanfte Gesundheitslehre und spricht immer nur Empfehlungen aus.

## So gelingen gute Vorsätze mit Ayurveda

Wenn du ungesunde Dinge weglässt, ohne sie mit gesunden zu ersetzen, wenn du eine schlechte Gewohnheit aufgibst, ohne sie mit einer guten zu ersetzen, dann hast du schon verloren. Dein Vata gerät sofort aus dem Gleichgewicht, die Unruhe erfasst dich und Unwohlsein macht sich breit. Nur mit reiner Willenskraft die guten Vorsätze umzusetzen, ist die beste Garantie, dass du scheitern wirst.

Wenn du weniger Süßigkeiten aus weißem Industriezucker essen möchtest, dann verzichte nicht vollkommen auf Süßes. Es gibt ja durchaus gesunde Süßigkeiten. Da fällt mir ein, ich sollte auch dazu mal ein Rezept veröffentlichen. Tausche Industriezucker gegen Shakara aus. Natürlich hat er auch Kalorien, aber er säuert nicht und macht dich zufriedener. Auch vollreifes, süßes Obst ist eine gute Alternative.

## Nicht verzichten, sondern austauschen

Wenn du dich weniger mit deinem Smartphone beschäftigen möchtest, hat es keinen Sinn, wenn du dir vornimmst, nur noch eine bestimmte Minutenanzahl damit zu verbringen. Schon das bringt dich in Stress und erhöht Vata. Du brauchst statt dessen etwas anderes, etwas dir wirklich Freude macht. Was kann das sein? Ich sage jetzt nicht, ein gutes Buch lesen, das kann ich selbst auch schon nicht mehr hören. Denn das geht eben gar nicht, wenn das Vata schon im Ungleichgewicht ist. Mich beruhigt dann ein Kochbuch und ich mache einen Plan für die kommende Woche, was ich kochen möchte und was ich noch einkaufen möchte.



*Sie ziehen zu lassen fiel uns nicht schwer.*

## Gute Vorsätze

\* 31. Dezember 2019

† 1. Januar 2020

*Die Guten Vorsätze für 2020 sind heute morgen  
– früh, aber nicht unerwartet – verstorben.  
Sie mussten nicht lange leiden.*

großartiger Vorsatz. Damit ist Hubsie einer von schätzungsweise 40 Millionen, die sich das Gleiche vorgenommen haben. Gestern traf ich Hubsie wieder und wir wollten einen Tee trinken gehen. Das erste, was Hubsie bestellte, war ein großes Stück Sahnetorte!

## Verzichten ist keine gute Idee im Ayurveda

Warum geht es fast allen Menschen so? Sie nehmen sich etwas vor, verzichten auf alles, was ungesund ist und dick macht und nach kurzer Zeit kommen die alten Gelüste und Gewohnheiten mit Macht zurück. Eigentlich müsste man sich doch wohler und frischer fühlen, wenn man all das Ungesunde wegließe. Aber nichts da, die Gedanken kreisen um all das, auf was wir verzichten.

Mit ayurvedischen Worten hört sich das dann so an: Wenn du Verzicht übst, entsteht eine Lücke, eine Leere. Dieses Vakuum erzeugt Vata. Das Prinzip von Vata ist Luft und Raum. Vata ist der



Die Aussicht auf leckeres Essen, das gesund ist, glücklich und nicht dick macht, aber alle Sinne erfreut, beruhigt mich kolossal und ich freue mich schon auf die nächsten Tage. Die guten ayurvedischen Vorsätze

Ich habe hier den kleinen Spaß mit den guten Vorsätzen in Ayurveda-Sprache übersetzt. Das sind meine guten Vorsätze, die ich natürlich auch nicht immer so umsetze, wie ich es mir vorgenommen habe.

## Was mir leicht fällt:

- Kaffee mit Raja's Cup ersetzen
- (Fast) täglich 20 Minuten spazieren gehen
- Täglich Gandusha
- Ayurvedische Süßigkeiten
- Vollreifes Obst
- Am Wochenende ein Abhyanga
- Abends kein Fernsehen

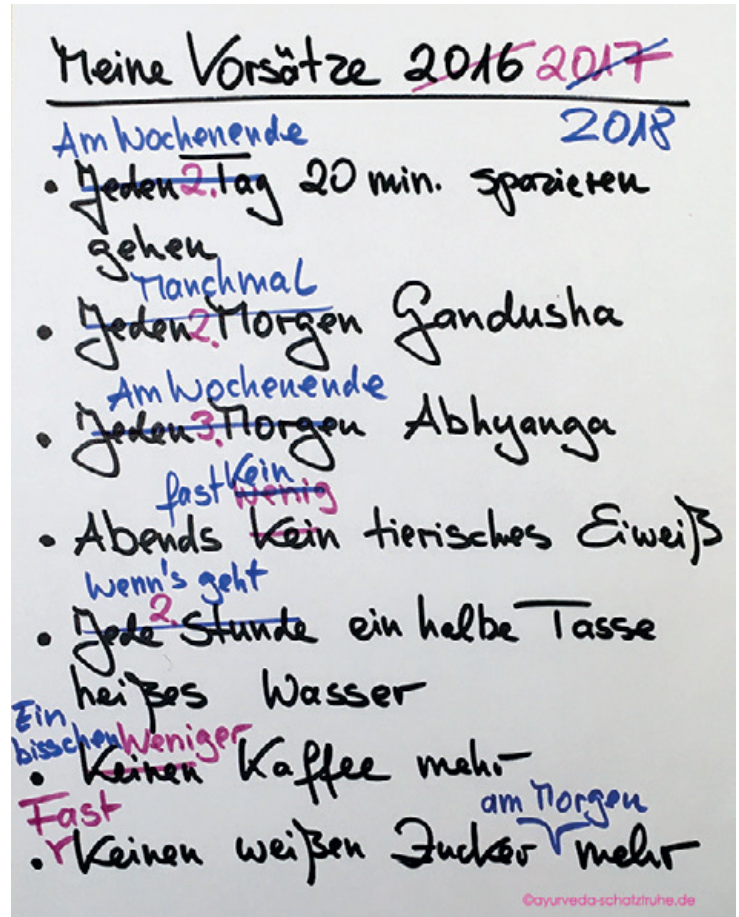
## Nicht kämpfen, sondern genießen

Der Ayurveda empfiehlt, schlechte Gewohnheiten nicht zu bekämpfen! Wenn du etwas loswerden möchtest, dann ersetze es mit etwas Positivem. Mache dir jedes Mal bewusst, wenn du etwas Gesundes gegen etwas Ungesundes ausgetauscht hast und lobe dich dafür. Sag' wirklich einmal zu dir: „Gut gemacht!“, das verstärkt die Wirkung, auch wenn es jetzt ein bisschen banal klingt, es ist wirklich so.

## Drei gute Vorsätze, die wirklich helfen

Ernährung, Schlaf und gutes Handeln – mit diesen drei Schutzengeln kommst du gut durchs neue Jahr.

- Gute Ernährung, zur rechten Zeit und in der richtigen Qualität
- Ausreichender Schlaf, 7 bis 8 Stunden, je nach Dosha-Typ
- In Frieden ruhendes, glückbringendes Handeln nährt deine Seele



Gute Ernährung und ausreichend Schlaf sind die Grundvoraussetzung, dass du lebensbejahend, friedvoll und unterstützend Handeln kannst.

Ich wünsche dir einen gelungenen Start ins neue Jahr. Mögen dir meine ayurvedischen Tipps dabei helfen.

Lisa

