

GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 00

Eine anspruchsvolle Zeit – im Außen und Innen

(März 2012)



Was für eine anspruchsvolle Zeit

Von Sigrid Gleinser

Die aktuelle Zeit ist scheinbar sehr anspruchsvoll, es tut sich vieles – im Außen UND im Innen.

Es ist mir ein Anliegen, ein paar Worte dazu niederzuschreiben, vielleicht ist etwas Dienliches für dich dabei.

Nach meinem Gespür geht es aktuell ganz besonders um das **EINFACHSTE**. Um so einfache Dinge, dass wir gar nicht daran denken.

Mit unserem Verstand kämen wir vielleicht gar nicht darauf, was jetzt "angesagt" ist, denn der sucht eher nach verstrickten Hintergründen, das EINFACHE ist uns fremd geworden.

Zuerst die Kurzversion später dazu Details

Beim **ATMEN SPÜREN**, dass du ein Kind dieser ERDE bist, die dich NÄHRT und dir RAUM gibt.

ATMEN ... einatmen... ausatmen... und nochmal... BEWUSST... in den unteren BAUCH... ins HERZ...

SPÜREN... dich spüren ... Das Leben spüren...

ERDE ... Die Erde unter deinen Fußsohlen spüren, wenn du gehst, wenn du liegst, wenn du stehst... Geh wieder mal barfuß auf einer Wiese und fühle diese Berührung an den Fußsohlen.

NÄHREN... achte: WAS und WER nährt deine Seele UND deinen Körper ...

RAUM... gib dem in dir Raum, das JETZT da ist - dem Gefühl, das dich JETZT bewegen möchte, das sich IN DIR bewegen möchte... FREI-RAUM schafft FREI-HEIT...

Spüre, fühle

Welchen Stellenwert haben für mich:

- Achtsamkeit
- Liebevoller Umgang mit mir selbst
- Behutsames Einteilen meiner Ressourcen
- Wohlwollen
- Großzügigkeit - mir und allen anderen Gegenüber?

Ist in meinem Bewusstsein **Wohlwollen, Akzeptanz, Geborgenheit?** (Oder eher Einsamkeit, Verurteilung, Sehnsucht?)

Schenke Dir selbst jeden Tag **sechs kleine Ruheinseln von 1 bis 10 Minuten**, je nach deinen Möglichkeiten. EINE Minute ist schon wundervoll! In dieser Minute geht es um ATMEN, SPÜREN und ERDE.

Das Leben möchte uns jetzt zeigen, dass alles was geschieht **richtig** ist. Es möchte uns von unseren alten Denkmustern, Vorstellungen und Zwängen befreien, sodass wir **LEICHT** werden.



Das heißt, aktuell ist ganz besonders auch das "**Ausmisten**" dran, in JEDEM Lebensbereich:

- nicht nur die Schränke wollen jetzt leergemacht, gereinigt (und mit Neuem, STIMMIGEM, PASSENDEM befüllt) werden, auch
- unser **Freundeskreis** (Wer tut mir gut, auch im Sinne von Entwicklung – Ehrlichkeit – Förderung? Wer hindert mich? Wer zieht mich runter?)
- unsere **Nahrung** inkl. Getränke (achte auf LEBENS-Mittel – von LEBEN. Vitalstoffe.)
- unsere **ZEIT-Einteilung** (Habe ich überhaupt noch Frei-Raum? Schaffe ich es, NICHTS zu tun und zuzulassen, was in mir gefühlt werden will?)
- unsere **PFLEGEMittel** (Bewusst einkaufen – ohne Schwermetalle, Schadstoffe etc. – für Tipps bitte gern bei mir melden!)
- unsere **PROJEKTE, PLÄNE, GEDANKEN, VERHALTENSMUSTER, VORSTELLUNGEN** vom Leben in seinen vielfältigen Facetten.



*"Deine Nahrung soll
deine Heilung sein."
(Hildegard von Bingen)*

Und zum Schluss noch eines meiner
Lieblingszitate von Rainer Maria Rilke:

"Wir müssen unser Ändern leben."

**Alles geschieht, weil es richtig ist. Auch das,
was jetzt geschieht. Und jetzt. Und jetzt...**

Bei Fragen wendet euch gerne an mich.
Herzlichst, eure Sigrid!

Eine Darm-Leber-Reinigung wäre jetzt wirklich
besonders hilfreich, um alten Ballast loszuwerden.

Wir alle haben Schlacken, Schadstoffe eingelagert,
physisch und mental. Es braucht nicht viel, um sich
davon wieder FREI zu machen.

*Achte gut auf deinen
Körper, er ist der einzige
Ort, an dem du wohnen
kannst.
(Jim Rhon)*

