

Ihr Lieben alle,

Hier wieder ein paar **GLÜCKS-Impulse** für die aktuelle Zeit:

Die von so vielen Seiten angekündigten Bewegungen im Innen und im Außen sind da. Unausweichlich? Egal.

Entspanne Dich in diese Bewegungen hinein.

Fühle Dich nicht bedrängt, überfordert, einsam oder gehetzt.

Fühle Dich. Atme. Bleib bei Dir. Egal, was gerade da sein möchte, lass es zu.

Im Nachfolgenden findest Du wieder **praktische Übungen**, Anregungen und Hintergrundinfo bzw. Tipps. Theorie gibt es in jeder Bibliothek und im Internet millionenfach... Es ist jetzt aber keine Zeit, Dich "auf etwas vorzubereiten", alles läuft so schnell. Darum wie immer ein paar "einfache Rezepte", die für alle rasch umsetzbar sind.

Ich wiederhole mich: Was auch immer passiert, **ATME**.

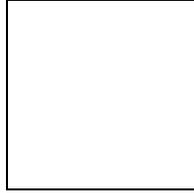
TIEF ATMEN. Und nochmals. Und nochmals. **Das ist das Wichtigste!**

Atmen Sie ein. Atmen Sie aus. DAS wird Ihr Leben verändern.

Auch sehr wichtig: **Trinke stündlich ein Viertel Liter (handwarmes) Wasser**, das Du - wenn möglich - davor auf einfache Art und Weise **energetisiert** hast (hiezu genügt ein selbst gefertigter Zettel mit einem Herzen darauf, oder mit dem Wort DANKBARKEIT oder LIEBE... ich verweise auf die Arbeit von Dr. Masaru Emoto, ganz unten bei den Tipps).

Ein Tipp von einer mir Unbekannten (Freundin von Renate Cisser): Man kann auch **Blätter und Blüten** der aktuell wachsenden/blühenden (essbaren) Kräuter und Blumen **ins Wasser** geben (Scharbockskraut, Lungenkraut, Löwenzahn, Brennesseln, Schafgarbe, Frauenmantel Waldmeister, große Klette, Walderdbeerblätter, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Giersch, Gänseblümchen, Blüten von Schlüsselblumen, Veilchen, Scharbockskrautblüten, Lungenkrautblüten, Huflattichblüten ...) -stehen und wirken lassen - schmeckt wunderbar und sieht schön aus. Danach kann man die Pflanzen über den Salat streuen, sehr lecker und hübsch.

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei.



Sekundenübung für den Alltag:

Schließe Deine Augen, atme laut und tief bis Du das Atmen wieder genussvoll erlebst. Spüre dann den Satz in dir: "Was auch immer ich fühle, in der selben Sekunde wird es von vielen Menschen gefühlt. Ich bin damit nicht allein."

Genau so ist der Satz "Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei" gemeint.

Was auch immer Du fühlst/denkst/tust/wünschst - es wird in der selben Sekunde von vielen anderen Menschen gefühlt/gedacht/getan/gewünscht, Du bist damit nicht allein.

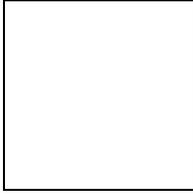
Es gibt keinen Gedanken, kein Gefühl, keine Handlung und keinen Wunsch, dessen Du Dich schämen müsstest.

Was auch immer in Dir da ist, es hat jetzt seine Berechtigung und will jetzt gefühlt werden, gib ihm Raum, nimm eine freie Haltung (liegen, sitzen, stehen) ein, atme und lass Dich darauf ein. Lass das, was gefühlt werden möchte, richtig groß werden, lade es ein, sich über Deinen ganzen Körper und noch darüber hinaus auszubreiten. Eventuell kommt gleich das nächste Gefühl, und noch eines... oft haben wir jahrelang etwas unterdrückt, es möchte bloß einmal da sein dürfen. Wenn dann das Gefühl eines "schwarzen Lochs" kommt, öffne Dein Herz, hab den Mut eines Löwen / einer Löwin und LASS DICH FALLEN, lass Dich in dieses Schwarz oder in dieses Nichts hineinfallen. Dann kann wieder Frieden in Dir sein, und dieser Frieden ist echt.

(Kurzversion der Methode "The Journey" nach Brandon Bays)

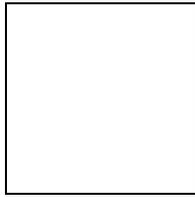
Jahrelang unterdrückte Angst wird zu Panik, lange unterdrückte Traurigkeit zu Depression. Wenn das passiert, habe keine Angst, denn nichts davon ist unveränderlich.

Alles ist gut.



Panta rhei - alles fließt - fließe auch Du wieder mit.

2. KRAFT DEINES HERZENS veränderst Du Deine Welt.



Sekundenübung für den Alltag:

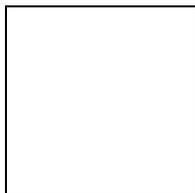
(Dein Herz zu öffnen, ist leicht, Du brauchst dazu wirklich kein Seminar)

Lege Deine rechte Hand aufs Herz, schließe Deine Augen und atme tief durch, vorzugsweise seufzt Du beim Ausatmen, das Ganze ein paar Mal. Spiele Dich mit dem Atem - atme in Dein Herz, in Deine Magengegend, in Deinen unteren Bauch. Bis Du Dich locker und frei fühlst.

Öffne Dein Herz für Dich selbst, mach es zu einem Raum der liebevollen Begegnung mit Dir und allen Anderen.

Gestalte diesen Raum so, wie Dein Herzens(T)raum eben für **Dich** aussieht, in genau Deinen Farben, Formen, in der passenden Größe, in der Natur oder als Wohnraum... so wie es sich in der Sekunde für Dich gut anfühlt. Schwelge ganz in diesem Gefühl, dort zu sein.

Dein Herz hat ein **magnetisches** Energiefeld, das 5.000 (!!) mal größer ist als jenes des Gehirns; die **elektrische** Kraft des Herzens (EKG) ist bis zu 60 mal größer als die des Gehirns (EEG).



Wir kommunizieren ständig über unser Herzfeld mit anderen Menschen. Vor allem aber kommuniziert unser Herz ständig mit unserem Gehirn - und dies tut es über GEFÜHLE. Darum: lass Deine Gefühle einfach einmal da sein. **Alles hat Raum.** Du bist MENSCH.

Fühle Dich in Dein stimmiges Leben.

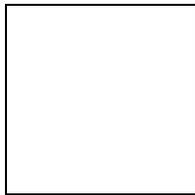
Stell Dir die Frage: Bin ich mit meinem Herzen bei dem, was ich tue?

Frag Dein Herz, ob es eine Möglichkeit für Dich gibt, deine Herzensqualitäten in Deinem Beruf zu leben. Dein Herz weiß die Antwort. Das Leben antwortet vor allem auf Deine Gefühle, nicht auf die "leeren Gedanken". Nur immer wieder einen bestimmten Satz (Affirmation) zu **denken**, hat wenig Sinn. SPÜR DICH.

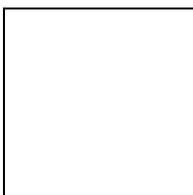
Eurt Eure Gefühle, achtet sie. (Prof. Raimund Jakesz)

3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen

Sekundenübung für den Alltag (von Melody Beattie): DER WIRBEL

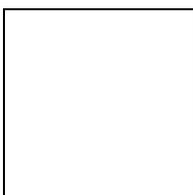


Während Du diese Übung machst, sieh auf einen Punkt zwischen den Augen der anderen Person. (Sinn: über den direkten Blick in die Augen "übernehmen" wir aggressive Energie - so wird dies aber vermieden, ohne dass die andere Person merkt, dass wir sie nicht direkt ansehen.) (Ars Vitae Seminar, Patricia Van Asbroeck)



Vor Dir steht eine Person, die ihren "Müll" bei Dir abladen möchte (wenn dies am Telefon geschieht, stell Dir die Person vor, wie sie in einem Abstand von 2-3 Metern vor Dir steht). Du schaltest gedanklich einen "Wirbel" zwischen Euch beiden ein, eine Art Strudel oder Windhose, die sich nach rechts dreht und alles Negative nach unten, in die Erde hinein, zieht. (Übergib auch gleich - wenn vorhanden - Deine nicht förderlichen Gedanken und Gefühle in diesen Wirbel.) Wenn alles hineingesaugt ist, stoppst Du den Wirbel. Nun schaltest Du den Wirbel in die andere Richtung wieder ein, und dadurch verströmen sich über Dich und die andere Person positive Gedanken, Gefühle und förderliche Worte. (Die Erde transformiert alles.)

4. Yoga verändert das Leben



"Das Wesen des Yoga liegt nicht in der Abwendung von den sich uns stellenden weltlichen Herausforderungen. Yoga will uns die vorhandenen Kraft- und Inspirationsquellen erschließen, damit wir positiv für uns und andere mit diesen Herausforderungen umzugehen wissen." (Stephan Hofinger, "Yoga verändert das Leben", S. 10)

Yoga bringt Dich in den Moment. Sieh Dich nach einer Möglichkeit für Dich um, es auszuprobieren. Es geht nicht um Sport. Es geht um DEIN LEBEN, DEINE EINSTELLUNG, DEINEN RAUM IN DIR - und um das DARÜBER HINAUS: Dein Wesenkern wird wieder eins mit dem großen Bewusstsein. Du wirst stark, auf allen Ebenen. Die erste Yoga-Einheit dauert scheinbar ewig... man hat alles (Un)Mögliche im Kopf und fragt sich "warum soll ich so lange die selbe Atemtechnik ausprobieren, warum machen wir nichts..." - aber danach weißt Du, **das ist es!**

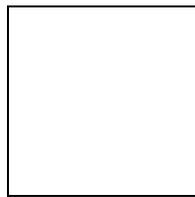
Ich wünsche Dir eine fließende Zeit, in der Du Dich nicht allein fühlst.

Eine Zeit, in der Du Dich mitbewegst, aber auch innehältst, um Dich mit allem was gerade zu Dir gehört wahrzunehmen, zu spüren, anzunehmen.

Ich persönlich stelle mir vor, dass wir alle eines Tages den "großen Zusammenhang" erfahren und LÄCHELN werden. Lächeln, weil eigentlich ALLES aus Liebe zu uns geschah.

Möge dieses Lächeln schon jetzt zu Dir kommen. Zu uns allen.

Amit Goswami, der wunderbare Quantenphysiker, hat dieses Lächeln schon lange für sich entdeckt. Ich empfehle jedem, der nur einen Hauch von Interesse an Quantenphysik, Bewusstsein und großen Zusammenhängen hat, den Film "Quantum Activist", erhältlich auf DVD. Es genügt, wenn man einen kleinen Bruchteil des Films versteht, um mitzulächeln!



Dr. Amit Goswami, Ph.D., geb. 1936

DAS LEBEN IST EIN SPIEL.

Von ganzem Herzen

Eure Sigrid

(ab 26.5.: Yoga Lehrerin i.A.)

weitere Tipps für Interessierte ./.

weitere Tipps für Interessierte

- Buch "Yoga verändert das Leben" von Stephan Hofinger (bei mir erhältlich), wunderschön, klar, Eintauchen und Reinspüren. Ich versende es auch gern.
- für Euch im Raum Wien: Yoga mit Gabriele Haring
- für Euch im Raum Innsbruck:
Yoga mit Barbara Brunner im Studio Body-Mind Innsbruck A.-Hofer-Str. 11-13
Yoga mit Stephan und Karin Hofinger in Igls
Yoga mit Patricia Van Asbroeck
(wer Infos/Kontaktnummern oder -Adressen braucht, meldet Euch gern)
- Taschenbuch "Die Botschaft des Wassers" von Dr. Masaru Emoto
- Buch Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden, Steffen Guido Fleischhauer
- DVD "What The Bleep Do We (K)Now?"
- DVD " Grenzen der Wahrnehmung - eine Reise vom Mikrokosmos an den Rand des Universums", Serie UNIVERSUM (ORF)
- DVD "Quantum Activist", Dr. Amit Goswami
- DVD "Das kreative Universum", u.a. mit Beiträgen von Hans-Peter Dürr (auch er lächelt auf diese besonders schöne Art und Weise)

Quellen:

- Übung "Der Wirbel" von Melody Beattie, TB "Der Weg zur Inneren Stärke. Inspirationen für die Seele", Heyne
- Diverse Informationen zum Energiefeld unseres Herzens: Heart Math Institute
- Seminarreihe "Ars Vitae" mit Patricia Van Asbroeck (DANKE an Patricia ☺)
- Blütenwasser nach einer mir weitergeleiteten E-Mail meiner lieben Freundin, Schamanin und Kollegin Renate Cisser (DANKE an Renate ☺)