



GLÜCKS-Impulse: Zeit für ENTFALTUNG



Ihr Lieben,

Nach 10 Monaten darf ich mich – aus weit offenem Herzen ☺ – wieder mit Impulsen, Kurz-Übungen, Empfehlungen und Wahrnehmungen zur aktuellen Zeit melden.

1) und wieder das Herz... Der große Herz-Irrtum

Seit Jahrhunderten glaubt der Mensch, er habe sein Herz "verschließen müssen", weil es "verwundet", "verletzt", "gekränkt" worden wäre. Nun ist es aber doch so:

Das Herz ist unsere **größte Heilquelle**. Es ist ein **Heilraum**. Der Thymus liegt ganz nah beim Herzen (auch wenn die Thymusdrüse sich verbraucht, die Thymus-Energie bleibt vorhanden!).

Das menschliche Herz ist das einzige Organ, das keinen Krebs bekommen kann. Ja, natürlich, es gibt Herzkrankheiten – wenn wir aber genau hinsehen, wird uns schnell klar: Diese (erkrankten) Herzen waren über viele Jahre hinweg verschlossen. Dann kann schon einmal ein Herzinfarkt, eine Herzklappenerkrankung etc. die Folge sein.

Erkenne jetzt, dass Deine alten Strategien nicht mehr hilfreich sind.

Wir alle haben es uns angewöhnt, unser Herz ausschließlich dann zu öffnen, wenn alle "Rahmenbedingungen" passen, wenn wir uns rundherum wohl, geborgen, sicher und geliebt fühlen. Es genügt allerdings meist schon eine minimale Veränderung der Situation (z.B. fremde Person betritt den Raum), und schon machen wir wieder zu.

"Mut und Vertrauen sind sehr oft dasselbe."

Karen Gamble-Huymann

Nach meiner Wahrnehmung hat es keinen Sinn, zu versuchen, darüber nachzudenken, warum Du Dein Herz verschließt. Es ist – eventuell – den Großteil des Tages verschlossen. Beginne anders: Sei mutig und überwinde diese Herzöffnungs- / Herzverschließungsstrategie. **Du kannst nur gewinnen!**

Ich empfehle Dir wärmstens, Dein Herz – einfach so – weit zu öffnen. Für Dich. Für das Leben. Für alles was lebt und für alles was ist. Auch wenn sich dies die ersten Tage sehr "wackelig" oder neu anfühlt, versuche es, gehe dieses Risiko ein!

Übung für den Alltag:

Schließe ganz kurz die Augen, atme tief in die Herzgegend hinein, entfalte Dich innerlich und nimm wahr: Ist mein Herz gerade offen? Wenn nicht – öffne es. Bewusstes Atmen nicht vergessen ☺ und lächeln ☺.

Mache dies die nächsten 3 Wochen jeden Tag immer wieder, vielleicht richtest Du dir auch fixe Zeiten dafür ein, um nicht zu vergessen (z.B. beim Zähneputzen, an jeder roten Ampel, vor dem Betreten Deines Arbeitsplatzes – hier jedenfalls! – vor dem Mittagessen...).

Yoga:

Zu den Themen *Herzensöffnung, gutes und freudvolles Stehen und Gehen auf der Erde* sowie *Vertrauen* gibt es natürlich eine wunderbare Auswahl an Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas).

Ich stehe Euch für Rückfragen gerne zur Verfügung bzw. empfehle ich gerne auf Anfrage Begleiter auf dem Yogaweg (siehe auch GLÜCKS-Impulse Mai 2012).

Empfehlungen:

- Buch von Dr. Thorwald Dethlefsen und Dr. Rüdiger Dahlke "Krankheit als Weg"
- Bücher Dr. Rüdiger Dahlke: "Krankheit als Symbol", "Krankheit als Sprache der Seele", "Herz(ens)probleme"
- Buch (TB) von Paul Ferrini "Die Jesus-Botschaften. Das Neue Testament für unsere Zeit", insbesondere darin: Buch I: Bedingungslos lieben, ab S. 62 "Die Freiheit von Anhaftung", weiters Buch II: Die Stille des Herzens, S. 136-137 "Tägliche Rituale der Nähe und des Friedens" und ab S. 142 "Den Eltern vergeben"
- Heinz Grill "Die sieben Lebensjahrsiebte" und für Yogis: "Harmonie im Atmen"
- CDs mit meditativen Chakren-Übungen sowie Seminare und Vorträge von Univ.-Prof. Dr. Raimund Jakesz (siehe www.jakesz.com)
- Kongress "Medizin und Bewusstsein" 15.-23.6. im TamanGa am Labitschberg, www.medizinundbewusstsein.de (dort sprechen u.a. Rüdiger Dahlke, Raimund Jakesz am 21.6., Clemens Kuby, Bert und Sophie Hellinger u.v.a.m.)
- Yoga ☺ und zwar jeden Tag

Empfehlungen – Musik:

- Wunderbar zum Mitsingen – deutschsprachig – (Singen öffnet Dein Herz ☺): Gila Antara, CD "Erde meine Mutter" bzw. die Lieder "Du hast den Mut zu geh'n", "Ich bin wie ich bin" und "Ich öffne mich für das Leben" (alle Lieder auch einzeln erhältlich als mp3-download um € 0,99)

- Ebenso zum Mitsingen in Deutsch und in Englisch: CDs "Heilsame Lieder"
- Sayama & Fantuzzi, CD "In Resonance With Love"
- Deva Premal & Miten: "Songs For The Inner Lover"

2) Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

Du bist hier auf der Erde nicht ohne Grund.

Lebe gerne auf der Erde.

Komm zurück zum Wesentlichen – zu Dir, zu Deinem Wesenskern.

Lebe Deine **Essenz**.

Diese Essenz ist etwas Zärtliches. Etwas Wunderschönes. Etwas Weites. Etwas Freies. Etwas Leichtes. Etwas Strahlendes. Etwas Warmes. Etwas Heilendes. ...

Blitzübung zur Essenz:

Wonach sehnst Du Dich am meisten? (Wenn es z.B. Freiheit ist, so wird wohl Deine Essenz Freiheit sein.)

Du kannst Dich nur nach etwas sehnen, das bereits in Dir ist. Finde den Ort in Dir, wo sich diese Qualität "versteckt", und lass diese Qualität sich ausbreiten über Dich.

Nach meiner Wahrnehmung führt uns unsere größte Sehnsucht zu unserer Essenz, und damit auch zu unserer Bestimmung.

Wie auch immer sie lautet – ob Zärtlichkeit, Freiheit, Freude, Wärme ... – all das sind Gesichter der "Urquelle", der Liebe.

Wenn Du wieder mit offenem Herzen lebst, spürst Du, dass Du voller Liebe bist. Vielleicht fühlt diese Version der Liebe sich noch neu an für Dich, denn sie will nichts außer **fließen**. Sie kennt kein Begehren. Sie **nährt**. Sie will sich **verströmen**, will **strahlen**, Dich **tragen**. Sie ist **still**.

Und sie braucht keine Rahmenbedingungen, die Dir (scheinbar) das Gefühl der Sicherheit geben.

Das Bedürfnis zu lieben ist in jedem Menschen angelegt. Lass zu, dass die Liebe wieder fließen darf. Schenke einem Menschen einfach so einmal ein ganz liebevolles Lächeln. Ohne Worte. Umarme jemanden – aus Freude, zum Trost, oder einfach so. Spüre dabei, wie Liebe fließt. Ganz ohne Hintergedanken, ganz ohne Begehren.

Das ist beglückend ☺. Für alle Beteiligten, für die Erde und für das Leben.

Das Leben meint es gut mit Dir.

Empfehlungen:

- Film bzw. DVD: *Hugo* mit Ben Kingsley (5 Oscars!)
- Film bzw. DVD: *Das Konzert*
- Film bzw. DVD: *Wie im Himmel*
- Unterstützende Nahrung, um gerne auf der Erde zu sein:
Jedes Wurzelgemüse (Karotten, Ingwer, Petersilienwurzeln, ...), sowie alles was in der Erde wuchs (Kartoffeln, rote Rüben, Sellerie ...) – warm (als Suppe, gekochtes Gemüse)
- Räuchermischung "Seelenbalsam" von Marion und Rudi Lechner, www.wohnraumduft.com unter: Duftmischungen – Classic-Duftmischungen
- Räuchermischungen "Einklang" und "Erdenkraft" von Ivo Siebenförcher, www.perfumum.at

abschließende Empfehlung:

Jede Angst auflösen – Die Methode nach Dr. Peter Reiter

Dr. Peter Reiter (www.peterreiter.com) stellt in seinem Buch "Jede Angst auflösen" eine Methode in 10 Schritten vor, die ich mittlerweile bei mir und vielen Klienten erfolgreich angewendet habe (in der Folge durfte sich bei uns allen so einiges entwickeln und entfalten). Dr. Reiter schreibt auch, dass er ausdrücklich darum bittet, diese Methode zu verbreiten, was ich gerne tue. Ich habe die 10 Schritte unten in aller Kürze zusammengefasst. Das Buch ist an und für sich überall erhältlich oder bestellbar:

Jede Angst auflösen: Schnell, sicher und für immer

Verlag: Via Nova, Verlag; Auflage: 1 (11. Juni 2012)

ISBN-10: 3866162278

ISBN-13: 978-3866162273

Jede Angst auflösen (Methode von Dr. Peter Reiter)

1. Die Angst **fühlen / sich erinnern**, sie akzeptieren, ganz zulassen
2. im Körper **lokalisieren** (möglich auch an mehreren Stellen gleichzeitig) und **beschreiben**: sticht, brennt, drückt, engt ein, würgt...
3. **Projizieren / vor dem geistigen Auge die Angst zum Bild werden lassen**: die Angst von Dir heraus nach außen holen, stelle ein Bild in einen mentalen Raum oder auf eine gedachte Leinwand vor Dir
4. **Definieren in 4 Schritten**:
 - a) welche Farbe? (es gibt immer eine Farbe!)
 - b) wie groß? (ungefähr in cm, Meter, Kilometer, Lichtjahre...)
 - c) Form? (rund, stachelig, oval, nebulös...)
 - d) welche Substanz? (fest, flüssig, gasförmig, schleimig, metallisch...)
5. **Entscheiden**: Ich bin Herr/in meines Bewusstseins. Als Schöpferin entscheide ich mich mit all meiner Willenskraft für die restlose, totale Auflösung dieser Angst und zwar Hier und Jetzt. Kein Zweifel, keine Unsicherheit, kein "Versuchen".
6. **Wahl der Waffen**: sich imaginativ ausrüsten oder ausrüsten lassen. Eventuell ein Helferwesen darum bitten. Sei ganz offen und phantasievoll (Staubsauger, Flammenwerfer, unendliche Möglichkeiten...) – unerschöpfliches "Lager" bei Dir wissen.
7. **Hineingehen und sich verbinden**: mitten ins Zentrum der Angst gehen. Wenn sie kleiner ist als Du, lass sie wachsen. Gehe dann darauf zu und lass Dich nicht abwimmeln. Dringe durch,

sprengt notfalls einen Eingang oder teleportiere Dich hinein, wie auch immer. Drinnen ganz kurz, max. 1 Min., noch einmal fühlen, wie es sich anfühlt (das ist normalerweise unangenehm, oder leer/hohl).

8. **Zerstören/Auflösen:** die Angst von innen her freudvoll imaginativ völlig auflösen. Reste weiter pulverisieren oder mit Staubsauger vom Himmel absaugen lassen ... bis NICHTS übrig ist.
9. **Weitergehen:** Da, wo die Angst war, einfach weitergehen. Egal wie es aussieht, geh mutig weiter. Eventuell kommt ein Tor, ein Übergang. Komme nun in ein neues "Level" (ev. neue Landschaft, neuer Raum), öffne nun diese neue Datei im Bewusstsein. Falls ein Gewässer da ist – baden/duschen/eintauchen... "reinigen". Wohlwollend diese neue Ebene annehmen. Genießen.
10. **Geschenk finden:** darin Geschenk suchen und integrieren. Es wartet nach diesem Mutakt eine individuelle Gabe, ein Talent oder eine Situation auf Dich (Gegenstück zur Angst). Ev. ein Symbol, ein Bote, einen Menschen... und finde seine "Funktion" heraus. NICHT NACHDENKEN! Einfach durch den neuen Raum gehen, ohne etwas zu fordern. Ausschau halten, bis sich etwas bietet. Wenn klar ist, worum es sich handelt (fühle es!): INTEGRIEREN. Eventuell auch mit anderen teilen. jedenfalls: GENIESSEN 😊

**Ich wünsche Dir eine Zeit der Entfaltung,
des Gerne-auf-der-Erde-Seins und der überfließenden Liebe!**



**Herzlichst
Euer GLÜCKSKIND® Sigrid**

GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser
Dipl. Intuitions- und Bewusstseinstrainerin
Dipl. Mentaltrainerin
Yogalehrerin i.A.
Gasteig 2, A - 6167 Neustift im Stubaital
www.glueckskind.co.at
sigrid.gleinser@glueckskind.co.at
Tel. (+43) (0)676 606 85 84

Wenn Du die GLÜCKS-Impulse nicht mehr erhalten möchtest, bitte schreibe mir eine kurze Antwortmail mit "löschen" im Betreff oder im Text, dann nehme ich Dich selbstverständlich aus dem Verteiler!