



Oktober 2013

## GLÜCKS-Impulse

1. Die Neukalibrierung

2. Die Stadt der Juwelen – das 3. Chakra

3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung



Ihr Lieben alle,

Mehr als ein halbes Jahr haben wir nun seit den letzten GLÜCKS-Impulsen durchlebt – und gewiss gab es auch in Deinem Leben einiges zu lernen, zu fühlen, zu denken, zu tun und – so wünsche ich Dir – auch zu genießen.

Diesmal spreche ich sehr direkt und mutig auch die Höheren Welten und ihr Wirken auf uns Menschen an. Falls Du damit nichts anfangen kannst, so kann ich das gut verstehen, denn auch für mich ist das alles recht neu. Es entspricht aber meiner persönlichen Wahrnehmung und meiner persönlichen und beruflichen Erfahrung der letzten Monate.

Ich empfehle Dir in diesem Fall, die GLÜCKS-Impulse nicht gleich wegzuerwerfen, sondern vielleicht vorerst ins Archiv zu legen... vielleicht interessieren Dich diese Zeilen dann in einigen Monaten oder Jahren.

### an Ärzte und Menschen in gesundheitsbegleitenden Berufen:

Ich möchte aus tiefstem Herzen alle Menschen, die in gesundheitsbegleitenden Berufen arbeiten, bitten, sich den wunderbaren Auswirkungen von Meditation, Atemübungen und Yoga zu öffnen, etwas davon auch selbst auszuprobieren und ihren Patienten zu empfehlen, sich damit zu beschäftigen. Es gibt jede Menge Artikel, in welchen die **wissenschaftlichen Beweise** für die Wirkung dieser 3 Yoga-Säulen Atmen, Meditieren, Körperübungen nachlesbar sind.

Ich wünsche Dir viel Freude oder auch Überraschung beim Lesen 😊.

## 1) alles hat sich verändert... die Neukalibrierung aus Höheren Welten ☺



Vielleicht trifft eines oder mehrere der folgenden Merkmale / Erscheinungen auf Dich zu:

- Deine Verdauung spielt verrückt.
- Dir ist immer wieder mal schwindelig und/oder übel.
- Du fühlst Dich, als wärest Du in einer hormonellen Umstellung (bei Frauen: Du fühlst Dich schwanger, bist es aber nicht).
- Du verlierst plötzlich Körpergewicht, Deine Figur verändert sich, die Haut verändert sich, Deine Haare sind plötzlich anders...
- Bei Frauen: Deine Menstruation spielt scheinbar verrückt. Der Zyklus verändert sich, der ganze Ablauf ist anders. Die Tage davor und danach sind anders als früher.
- Du hast manchmal das Gefühl, an einer Schwelle/einem Abgrund/einem Übergang zu stehen.
- In vielen Lebensbereichen verändert sich Deine innere Haltung, die Prioritäten ordnen sich ganz neu, all dies scheinbar "rasend schnell".
- Plötzlich hast Du beim Essen Lust auf Speisen, die Du früher nie mochtest.
- Du reagierst empfindlich / verträgst gewisse Dinge nicht mehr, nämlich: Speisen, Kräuter, Getränke, Kaffee, Nikotin, Körperpflegeprodukte, Kosmetikartikel, Waschpulver, gewisse Aussagen oder Eigenschaften von anderen Menschen, viele Menschen in einem Raum, Lärm, gewisse Musik, sprachliche Ausdrücke, TV, Zeitungen, Farben...
- Immer wieder übermannt Dich eine Müdigkeit, die Du bisher nicht gekannt hast.
- Du hast im Körper an verschiedenen Stellen ein Gefühl, als würde etwas die Zellen in Bewegung bringen. Es fühlt sich ganz anders an, als alles bisher Erlebte.
- Menschen, die Du früher nicht so sympathisch gefunden hast, lernst Du nun auf eine andere Art und Weise kennen.
- Du lernst Menschen kennen, die viel Neues in Dein Leben bringen, und auch wenn sich das nicht immer nur angenehm anfühlt und vieles Dir an ihnen so "anders" vorkommt, triffst Du diese Menschen wieder.
- Menschen, mit denen Du dereinst nicht im Guten auseinandergegangen bist, kommen Dir wieder ins Bewusstsein, melden sich wieder oder Du meldest Dich bei ihnen – und ihr könnt die Vergangenheit im Frieden abschließen.
- Freunde und/oder Bekannte ziehen sich zurück/verabschieden sich oder Du verabschiedest sie.
- Dich interessieren Dinge, die Du früher entweder abgelehnt oder uninteressant gefunden hast.
- Du erkennst Zusammenhänge in Deinem Leben und wirst dankbar, auch für die Dinge, die Du früher schwer akzeptieren konntest.
- Du reagierst auf vieles jetzt anders als früher – und das überrascht Dich. Vielleicht wartest Du dann manchmal auf heftige Emotionen, ein "Drama", aber das alles kommt nicht. Oder umgekehrt: Du reagierst extrem emotional. Du nimmst dies auch bei anderen Menschen wahr.
- Deine zwischenmenschlichen Beziehungen erfahren eine neue Art von Tiefe, eine intensivere und/oder liebevollere Kommunikation, Ehrlichkeit.
- Du ertappst Dich immer wieder dabei, "Löcher in die Luft zu starren".
- Du wirst in vielen Dingen (vor allem auch in der Kommunikation) mutiger, gleichzeitig werden Dir Deine (bisher unbewussten) Ängste bewusst.
- Du träumst intensiv, oft nur ganz kurz (auch tagsüber) und danach ist Dir etwas schwindelig, eventuell verspürst Du sogar etwas Übelkeit.

- Du hast manchmal das Gefühl, ein Teil von Dir würde "weggeholt" werden, oder Du "siehst Dir selbst zu" (wie es früher oft bei Nahtoderlebnissen berichtet wurde).
- Du hast plötzlich Tinnitus oder Du hattest ihn schon lange und er verändert sich jetzt.
- Du hörst Töne und bist nicht sicher, woher sie kommen.
- Deine Träume haben eine so starke Klarheit und/oder Aussagekraft wie noch nie.

### Was geschieht jetzt?

Früher hatten wir himmlische "Begleitung" in greifbarer Nähe, vor allem dann, wenn wir uns an diese wandten. Wie auch immer man diese "Begleitung" nennen mochte.

Jetzt ist es anders: die **Strahlen aus Höheren Welten** sind **in** unseren Seelen, **in** unseren Energiefeldern und **in** unseren Körpern. Sie wirken direkt... in allen unseren Körperzellen, in den Synapsen, in den Nervenbahnen, ja – in unserem Gehirn.

Du kannst Dir das so vorstellen: Du betrachtest einen Regenbogen und möchtest ihn aus der Nähe sehen, aber wenn Du Dich ihm zu nähern versuchst, bleibt er immer auf derselben Distanz oder verschwindet gar.

JETZT aber ist der Regenbogen da, genau über und **in** Dir, er strahlt **durch Dich hindurch** ☺ – Du stehst mittendrin in seinem wunderbaren Farbspektrum.

Ob Du diese Lichtstrahlen nun als "Engel" oder sonst wie bezeichnen möchtest... egal! Sie sind hier, nicht nur "bei" Dir, sondern **in** Dir. In Deinem ganzen Dasein, auf allen Ebenen, durch alle Dimensionen (*zu den Ebenen und Dimensionen kann ich wärmstens Ina Blaas empfehlen, siehe unter "Empfehlungen" bzw. BEILAGE: Workshop JA zum Schicksal am 13.12.2013 in Innsbruck*).

Diese Energien aus Höheren Welten haben sich nach meiner Wahrnehmung **sehr verändert**. Ein sehr liebenswerter Pfarrer sprach mir aus der Seele, als er in der Predigt vor 5 Wochen in unserer kleinen Kirche in Krössbach wortwörtlich sagte: *"Die Engel haben sich verändert. Die kommen nicht mehr so wie einst der Erzengel Gabriel zu Maria in die Bude, um ihr die Schwangerschaft und Geburt Jesu zu verkünden."* Danke, Pfarrer Michael, für diese wunderbaren Worte!

Erstens kommen mehrere dieser "Strahlen" gemeinsam, offenbar aus verschiedenen Ebenen und/oder Dimensionen.

Und das Wesentliche für uns, was sich jetzt im Körper, aber auch an unserem Geist und unsrem Verhalten zeigt: Auf irgendeine Art und Weise werden offenbar **Körpersysteme und Gehirn** verändert.

**Ich verwende dafür den Begriff der "Neukalibrierung".**

Nach meinen bisherigen Beobachtungen bei mir und meinen KlientInnen/FreundInnen beginnt diese Neukalibrierung meistens im unteren Bauch (bzw. in den Keimdrüsen), weiter geht es dann im Verdauungstrakt, in die gesamten Organe des Brustkorbbereichs, durch den Hals (hier spüren es die meisten dann sehr deutlich! Nacken – Hals) und ins Gehirn. Ich möchte mit dieser Reihenfolge aber nichts festlegen, eventuell geht es bei Dir von oben nach unten oder vom Bauchnabel weg in beide Richtungen... alles ist möglich!

Hier Auszüge aus Willigis Jägers Vortrag "Das Leben endet nie":

"Materie, Körper, Psyche und Geist bilden eine Einheit. Krankheit ist daher mehr als die Symptome, die uns jeweils plagen. Sie verweist uns auf Zusammenhänge, die wir durch Stress, Emotionen, Ängste verloren haben. Heilen bedeutet, die Ordnung und Harmonie des ganzen Menschen wieder herstellen. (...) In jedem Menschen ist heilende Kraft von Natur aus angelegt oder latent vorhanden. Es ist nicht unsere Kraft, es ist die Urkraft, die in unserer Tiefe ruht. Sie möchte geweckt werden. Sie kann unsere gängige Medizin nicht ersetzen, aber sie kann sie ergänzen."

"Oft ist es ein Erkenntnissschub, der unser Weltbild erschüttert."

"Wir merken oft nicht, dass wir spirituell unterernährt sind und daher keine Resistenz und keine Kraft für das eigentliche Leben besitzen. (...) Wir sollten den Anschluss an unser tiefstes Wesen suchen, von

dorthin kommen uns heilende und ordnende Kräfte. Es gibt eine Energie, die vor unserem Denken und Können liegt, wir nennen sie unser tiefstes Wesen. **Es steht also etwas hinter unserer personalen Struktur, etwas, was diese personale Struktur als Instrument benützt. Dieses unser tiefstes Wesen spielt gleichsam auf diesem Instrument Körper und Geist. Aber es kann nur spielen, wenn das Instrument mit sich spielen lässt. Wenn es zu sehr von sich selber besessen ist und seine eigene Melodie spielen will, kommt eine falsche Melodie zustande.**

**Es gibt kein größeres Heilmittel als unser tiefstes Wesen.**

Wir brauchen es nicht zu suchen, wir haben nur die verdeckenden Schichten abzulösen, um seiner heilenden Kraft teilhaft zu werden."

"Wir nehmen die physischen Energien als etwas Selbstverständliches hin.

**Aber wir wissen heute, dass es feinstoffliche Energien gibt,**

**die nicht weniger wirksam sind als die physischen."**

**"Jede positive Energie, die wir aussenden, stärkt auch uns selbst."**

**"Das universale Bewusstsein ist kreativ, es ist auch heilend, es ist eine transformierende Energie, die jedem Wesen innewohnt."**

### Wie kann ich damit umgehen?

(ich wiederhole mich... die ATMUNG!) atme ein paar mal ruhig und etwas tiefer als sonst. Spüre mit den Atemzügen in Dich hinein. Gehe in die Stille, in die Tiefe Deines wahren Wesens.

Vertraue darauf, dass alles, was hier geschieht, zu Deinem Besten und zum Wohle aller geschieht.

Sei dankbar für diese wunderbare Gnade ☺.

Mach Dir bewusst, dass auch DEIN Dasein auf dieser Erde einen höheren Zweck hat. Du bist erwünscht, wichtig und richtig hier auf unserem blauen Planeten, genau in Deinem Umfeld so wie es jetzt ist, genau zu dieser Zeit. Alles, was Dir geschieht, geschieht auch dem Großen Ganzen.

Fürchte Dich nicht ☺

Nimm Einzeltermine bei Fachleuten in Anspruch

ach ja... sich dagegen zu wehren und viel darüber nachzudenken bringt – glaube ich – nichts...

### Übung für den Alltag:

1. Nimm dir ein paar Minuten an einem ruhigen Ort (bei Berufstätigen empfiehlt sich einfach der nächstgelegene absperrbare, halbwegs ruhige Raum – Lagerraum, Badezimmer, Konferenzraum ...).
2. Nimm eine bequeme Haltung ein, in der Du ruhig verweilen kannst. Atme einige Atemzüge bewusst, fließend, und spüre, welche Form der Atmung Dir im Moment gut tut. Wenn Du einen Druck im Herzbereich verspürst, schenke Dir ein paar Seufzer. Mit der Atmung entspanne deinen ganzen Körper vom Scheitel bis zu den Fußsohlen, v.a. das Gesicht, die Schultern, den Bauch, das Gesäß.
3. Versuche diese immer da seiende wohlwollende Energie wahrzunehmen, auf DEINE Art und Weise (Bild, Gefühl, Wort, Klänge, Farben, oder einfach das innere Wissen...).
4. Verbinde Dich mit dieser Energie voller Vertrauen und sage innerlich "Danke, dass Du bei mir bist. Danke, dass Du mich führst/beschützt/begleitest..." was auch immer jetzt für Dich passt. Du kannst natürlich auch mit Deinen Atemzügen etwas (in Dir) sprechen, das **dir und dem Wohle aller dient**, z.B. "Frieden und Ruhe durchströmen mich" und so weiter ...
5. Wenn es Dir gut tut, verwende gerne das Bild vom Regenbogen, der jetzt in Dich hineinfließt und Dich durchstrahlt, durchströmt und alles Alte, Dunkle liebevoll auflöst und herauslöst, schmerzfrei und reinigend. Vielleicht magst Du auch das Bild einer Lichtgestalt oder eines Engels, der viel größer ist als Dein Körper, und in dessen Licht Du ganz drinnen stehst.

**Wie auch immer es für Dich fühlbar und annehmbar ist. Lass Dich darauf ein.**

## 6. Yoga:

Ihr kennt meine Ansicht... Yoga ist ein wunderbarer Weg, in allen Lebenslagen und -fragen ☺. Finde DEINE(N) Lehrer(in), lass Dich begleiten bei Deinen ersten Schritten. Wenn Du Bücher und DVDs magst, das Angebot ist groß, auch gratis Anleitungen im Internet gibt's zahlreich.

Was aber ganz wichtig ist, **auch für erfahrene Yogi(ni)s:**

**ACHTSAMKEIT – jedes Mal, bei jeder Übung, an jedem Tag wieder!**

Asanas, die früher auf die eine Art und Weise auf Dich gewirkt haben, werden jetzt vielleicht eine ganz andere Wirkung zeigen. **Nimm Dir jetzt besonders Zeit, hinzuspüren, was hier und jetzt gut für Dich ist.**

### Empfehlungen:

- **Atemübungen und Meditation**
- **steig um auf BIO.** (würdest Du in Dein Auto minderwertigen Treibstoff/billiges Öl einfüllen?) Dein Körper wird gerade vom Mittelklassewagen zum Ferrari – er braucht die dementsprechende Behandlung!
- **finde das rechte Maß in allen Dingen** (Geben und Nehmen, Essen und Ausscheiden, Reden und Zuhören...) – **Thema des 3. Chakra, siehe Punkt 2) Die Stadt der Juwelen!**
- **Vor jedem Einkauf, jedem Kochen oder Essen:** spüre, ob dieses Essen heute wirklich das richtige für Dich ist! Welche Farben sprechen Dich z.B. beim Gemüse an?
- **viel trinken – Wasser und hochwertige Tees (und vorzugsweise kein Schwarz-/Grün-/Weißtee)**
- **Zucker und Weißmehl jedenfalls meiden!**
- **Die Pause gehört zum Rhythmus.**
- meine **Vorträge und Yoga-Workshops** zum Thema "Stadt der Juwelen – das 3. Chakra" (hier geht es auch um die Neukalibrierung!), Termine siehe [www.glueckskind.co.at](http://www.glueckskind.co.at)
- **Yoga**
  - bei mir: Mo., Fr. im Stubaital sowie Di. Vormittag und Di. Abend in Innsbruck weiters kann ich Euch auch folgende LehrerInnen/BegleiterInnen empfehlen:
    - Yoga im Body-Mind mit Waltraud und Beate, [www.body-mind.at](http://www.body-mind.at)
    - **Stephan und Karin Hofinger/Igls**, **SIEHE BEILAGE**, [www.seinundwerden.at](http://www.seinundwerden.at)
    - **Christian Wolf/Götzens** (facebook White Space – Executive Coaching [whitespace.wolf@aon.at](mailto:whitespace.wolf@aon.at))
    - **Sherry Kranabitter** im Stubai Yoga Studio samt ihrem Team, [www.stubaiyoga.at](http://www.stubaiyoga.at)
    - **Helene Krainer** in Innsbruck und Seefeld, [www.alpine-yoga.at](http://www.alpine-yoga.at)
    - **Susanne Curtil**, AKASHA, Aldrans, [www.akasha-u7.at](http://www.akasha-u7.at)
    - **Sanjay Alexander Breunlich**, Yogalehrer Ausbildung und Yoga Workshops [www.yoga-seva.de](http://www.yoga-seva.de)
- **Dr. Ina Blaas:** meine liebe Freundin und Kollegin Ina bietet wunderbare Workshops (v.a. "**JA zum Schicksal**" am 13.12.2013 ab 17:30h in Innsbruck – **SIEHE BEILAGE**) und Einzeltermine sowie ganz besondere, spirituelle astrologische Beratung in Innsbruck, auch Telefontermine: [www.blaas.eu](http://www.blaas.eu)
- **Dr. Christian Wolf:** Coachings (auch Telefontermine) bei meinem geschätzten Freund und Coach Christian kann ich wärmstens empfehlen (Götzens) (aktueller Workshop **SIEHE BEILAGE**)
- **Buch** von Sogyal Rinpoche (TB): "Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben" (€ 15,50)
- **CDs** (Vorträge) von Willigis Jäger: "Das Leben endet nie" und "Ganz Mensch sein"
- **SINGEN**
  - Tirol: bei Susanne Curtil, AKASHA in Aldrans, [www.akasha-u7.at](http://www.akasha-u7.at)
  - NÖ/Wien: bei Karin Juchem, [www.wellensingen.at](http://www.wellensingen.at), **SIEHE BEILAGE**
  - CD mit Mantras und Liedern zum Mitsingen: Gila Antara "Erde meine Mutter", W. Bossinger "Heilsame Lieder", Shaina Noll "Songs For The Inner Child"

- Des weiteren Musik in ganz liebevoller Schwingung: Sayama & Fantuzzi: "In Resonance With Love", Blss: "A Hundred Thousand Angels", Jürgen Solis: Healing Piano evol. 1 und evol. 2 ☺
- **Räuchermischungen** von Ivo Siebenförcher, [www.perfumum.at](http://www.perfumum.at), z.B. "Einklang", "Seelenbalsam", "Erdenkraft", Stand auf dem Christkindmarkt am Innsbrucker Marktplatz ab 15. November 2013

## 2) Die Stadt der Juwelen – das 3. Energiezentrum

(Anm.: Falls Dir das Wort "Chakra" nichts sagt, es handelt sich dabei um ein Hauptenergiezentrum im menschlichen Körper. Dazu gibt es jede Menge Info im Internet bzw. Literatur und DVDs.)

Unser 3. Chakra heißt im Sanskrit "Manipura Chakra". Übersetzt heißt *Mani* "Stadt" oder "Ort" und *Pura* bedeutet "Perlen" oder "Juwelen". Hier ist der Punkt, der uns hilft, **das richtige Maß in allen Dingen zu finden und der alles Fließende steuert** (Blut, Lymphe, Gedanken, Gefühle, Sprache), hier ist der Sitz des Wortes, es ist unser Verbrennungs- und Energieverteilungs-Zentrum und auch zuständig für das Lebensgefühl "Ich bin im Körper daheim".

Es gibt hier auch eine **starke Verbindung zum Inneren Kind**: Unsere eventuell noch nicht ausgeheilten Verletzungen aus unseren ersten Jahren auf der Erde sind auch v.a. in diesem Chakra energetisch abgespeichert. Es ist das Hauptchakra, um Energieblockaden zu lösen! Wie meine Freundin Ina Blaas mir berichtet, können Speicherungen von hinderlichen unbewussten Glaubenssätzen wie "Ich bin nichts wert", "So viel Glück habe ich gar nicht verdient" etc. **im energetischen Seelenkörper aufgelöst werden**. (Dies geschieht im Zuge des Workshops "JA zum Schicksal" am 13.12., Ina Blaas, **SIEHE BEILAGE**).

**Dieses Chakra steht in sehr enger Verbindung zur Neukalibrierung!**



Die 7 Hauptchakren (in Sanskrit)

Mein **Workshop "Die Stadt der Juwelen"**, den ich immer wieder einmal an verschiedenen Orten anbiete, enthält eine Zusammenfassung meines im Laufe von 17 Jahren angeeigneten Wissensschatzes und umfasst viele Bereiche. Es gibt einen Info-Workshop (Theorie) und einen Yoga-Workshop.

**Am 14.11.2013 biete ich die beiden Workshops erstmals in Kombination an (im Stubaital).**

Teil 1 – Info/Theorieteil:

Einleitend erkläre ich die Lage im Körper; die zugeordneten Organe; die mentalen, emotionalen und seelischen Themen, die mit diesem Chakra in Verbindung stehen können bzw. die hier zugeordnet werden sowie die 4 Perlen, die in diesem Chakra ruhen und welche Transformationen durch diese Perlen möglich sind. Weiters verbinde ich die Ansätze aus der Yoga-Philosophie mit der Kunde aus unseren Breitengraden, berichte von der Gesichtsdiaagnose (die uns hilft, den Zustand der Organe in diesem wichtigen Energiezentrum rasch zu erkennen), und erzähle über unterstützende Schüßlersalze sowie Kräuterheilkunde, Yoga-Atemübungen und meditative Übungen für dieses Chakra.

Teil 2: Yoga

Im **Yoga-Workshop "Die Stadt der Juwelen"** (dieser dauert je nach Veranstaltungsort 60 bis 150 Minuten) erfährst Du selbst die Wirkung der Atemübungen (Pranayama), Mantras und Körperübungen (Asanas), die speziell auf das 3. Chakra abgestimmt sind.

Der nächste Termin (Theorie UND Yoga-Einheit) ist:

Donnerstag, den 14. November 2013, 15:00 – ca. 18:30 Uhr  
im Hotel Bergcrystal, Neustift i Stubaital – Ortsteil Volderau.

**Es kann auch nur Teil 1 / nur Teil 2 besucht werden!**

Teil 1: Theorie mit Schwerpunkt "Selbstliebe"

Teil 2: Yoga-Einheit (hier stelle ich die gesamte Ausrüstung zur Verfügung!)

Für **Teil 1 (Theorie/Vortrag) gibt es 20 Plätze, für die Yoga-Einheit an diesem Tag 6 Plätze.** Die Yoga-Einheit werde ich immer wieder anbieten, sodass sich eine Teilnahme ausschließlich beim Teil 1 jedenfalls lohnt, die Yoga-Einheit kann ich für weitere InteressentInnen sehr kurzfristig und räumlich recht flexibel anbieten!

**Anmeldung:** bei mir, Tel. 0676 606 85 84, mail sigrid.gleinser@glueckskind.co.at

**Preise:**

Gesamter Workshop € 38,--

Nur Teil 1 – Vortrag € 25,--

Nur Yoga-Einheit € 15,-- (bzw. für alle mit ENTFALTUNGS-10er Block: 1 Einheit vom Block)

Preise verstehen sich **inkl. Yoga-Ausrüstung**, Tee, Raummiete // **Storno** ab 9.11.2013: € 20,--

**Empfehlungen:**

- **Atemübungen und Meditation**
- **Einzeltermine** bei mir oder anderen Fachleuten, z.B. Christian Wolf, Ina Blaas, Sabine Peinsipp
- **Buch** "Die verborgenen Kräfte im Menschen – Chakras und Kundalini", Swami Maheshwarananda
- **Bücher** von Heinz Grill "Die sieben Lebensjahrsiehte" (TB) und "Harmonie im Atmen" (gebunden)
- **Mantras** singen, **Singen** allgemein, siehe Empfehlungen oben
- meine **Vorträge und Yoga-Workshops** zum Thema "Stadt der Juwelen – das 3. Chakra" sowie zu den Geistigen Gesetzen (Termine kommen demnächst auf meine Homepage)
- **Yoga** (siehe Empfehlungen zu Punkt 1)

### **3) Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung**

Es ist allerhöchste Zeit, Deinen Gedanken über Dich selbst und anderen zuzuhören und diese Gedanken dann auf ihre Richtigkeit zu prüfen. Unbewusst verurteilen wir so viele Menschen (auch uns selbst) laufend. **Sei ehrlich zu Dir!** Es geht um scheinbare Kleinigkeiten – z.B. der Gedanke "furchtbar wie der/die sich wieder benimmt". Diese "Kleinigkeiten" haben enormste Auswirkungen bzw. zeigen sie uns eine **ganz tiefliegende Selbstablehnung, Selbstverachtung** und sogar Selbstzerstörung auf.

Mache Dir auch bewusst, dass Du durch diese meist sich wiederholenden, negativen Gedanken die andere Person **an ihre Rolle bindest**. Dieser Mensch hat offenbar (auf Seelenebene) die Aufgabe, Dir aufzuzeigen, was in Dir unheil ist, er "kann" gar nicht anders. Er/sie wird erst dann nichts Negatives mehr in Dir auslösen, wenn Du das betreffende Thema in Dir selbst erlöst hast.

**Du gibst sowohl Deine, als auch die Entwicklung der anderen Person frei, wenn Du diese Denkweise und den Grund dafür transformierst!**

Eventuell möchtest Du auch Menschen direkt kontaktieren, von denen Du im Unfrieden gegangen bist... es ist Zeit, Frieden zu schließen, nicht mehr "Opfer" zu sein und sich in **(Selbst-)Vergebung** zu üben ☺. Befreie Dich... und die anderen. Sei aber auch so großzügig mit Dir selbst, wie Du mit Deinem besten Freund wärest. Du tust all diese Friedensarbeit nicht nur für Dich, Du tust es für die ganze Welt! Lass Dir auch hier helfen, wenn Du allein keinen inneren Frieden findest. Es geht!

**Zu diesem Thema empfehle ich Euch wirklich, es RASCH (vor Jahresende) anzugehen.**

Lasst Euch dabei helfen.

Es gibt die Wahrheit hinter den Dingen, die wir mit Denkvorgängen nicht erreichen können.

#### Kurzübungen für den Alltag:

- Frage Dich in Konfliktsituationen: Will ich *recht haben* oder *in innerem Frieden leben*?
- Mitgeföhlübung: Spüre in Dir die Wirkung der Sätze:  
GENAU WIE ICH sehnt sich dieser Mensch nach Wertschätzung, Liebe und Anerkennung.  
GENAU WIE ICH strebt dieser Mensch nach Frieden.  
GENAU WIE ICH darf dieser Mensch anderen zeigen, was in ihnen nach Erlösung schreit.  
(etc. – formuliere selbst, was **Deine** Innere Weisheit Dir sagt)

#### Empfehlungen für Einzeltermine:

##### - in Niederösterreich/Burgenland/Wien:

- Sabine Peinsipp (auch telefonisch!) Leobersdorf, [sabine.peinsipp@herzenskraft.at](mailto:sabine.peinsipp@herzenskraft.at), SIEHE BEILAGE
- Eva-Maria Adlhart, 2525 Schönau/Triesting, [www.lebens-freude.co.at](http://www.lebens-freude.co.at) SIEHE BEILAGE
- Jürgen Solis, Oslip – Burgenland, [www.healingpiano.eu](http://www.healingpiano.eu), SIEHE BEILAGE
- Heinz Meissnitzer, Wien, [www.heinzmeissnitzer.at](http://www.heinzmeissnitzer.at), zertifizierter THE WORK™ Coach

##### - in Tirol:

- Dr. Christian Wolf, Götzens, auch Telefontermine, [whitespace.wolf@aon.at](mailto:whitespace.wolf@aon.at), SIEHE BEILAGE
- Ina Blaas, Tirol, auch Telefontermine, [www.blaas.eu](http://www.blaas.eu), SIEHE BEILAGE
- Dr. Martin Gartner, <http://www.martingartner.at/2013/index.htm>
- GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser, Innsbruck und Stubaital, [www.glueckskind.co.at](http://www.glueckskind.co.at), siehe ganz unten

#### Im Alleingang:

- Methode THE WORK™ von Byron Katie, [www.thework.com](http://www.thework.com) (lass Dich beim ersten Mal dabei begleiten, denn es ist eine meditative Arbeit! Du findest die zertifizierten THE WORK-Coaches auf der Website bzw. in Wien: [www.heinzmeissnitzer.at](http://www.heinzmeissnitzer.at))
- CDs von Robert Betz, Vorträge und Meditationsübungen – Transformationstherapie, z.B. CD-Basispaket 10 Stk. um € 99,--, [www.robert-betz.com](http://www.robert-betz.com)

Ich wünsche Euch allen viel Freude beim Leichtwerden ☺

Herzlichst Euer GLÜCKSKIND® Sigrid



GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser

Dipl. Intuitions- und Bewusstseinstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin

Dipl. Yoga Seva-Yogalehrerin

Gasteig 2, A – 6167 Neustift im Stubaital / Praxis: Kirschtal. 16e, A-6020 Innsbruck

[www.glueckskind.co.at](http://www.glueckskind.co.at) ☺ [sigrid.gleinser@glueckskind.co.at](mailto: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 "keine Zusendungen mehr", dann nehme ich Dich selbstverständlich aus dem Verteiler!