

GLÜCKS-Impulse Nr. 13 - März 2016:

Mehr Fühlen - weniger Analysieren

Meine Wahrnehmungen und Tipps für März 2016



Inhalt:

- o **Hinweis Facebook**
- o **1. Einleitung und 4jähriges Jubiläum der GLÜCKS Impulse**
- o **2. Wie kreiere ich ein schönes Gefühl?**
- o **3. Expect the best**

Hinweis Facebook

Mein Blog auf Facebook hat einen neuen Namen, er heißt jetzt „Glückskind Blog“.

Meine private Facebook Seite findest Du unter „Sigrid Gleinser“.

1. Einleitung

DANKE an meine Leser! Die GLÜCKS Impulse feiern 4jähriges Jubiläum.
Im März 2012 habe ich erstmals „Wahrnehmungen und Tipps zur aktuellen Zeit“ geschrieben und ausgesandt. Die Feedbacks damals waren so umwerfend positiv und viele Menschen baten mich, damit weiter zu machen. Somit war der Grundstein gelegt, mittlerweile schreibe ich die Impulse monatlich, voller Freude und Hingabe.

Ich möchte Euch allen von Herzen danken, die die GLÜCKS Impulse abonniert haben, lesen, mir ihre Eindrücke dazu schreiben oder Fragen an mich stellen.

Seit jeher beschäftige ich mich mit Gefühlen und Emotionen (ich mache hier einen Unterschied).

Wir Menschen haben versucht, unsere Gefühle zu rationalisieren, zu bedenken, zu analysieren, wegzubringen, zu verändern.

Meine am häufigsten wiederholte Frage dazu lautet: Warum lassen wir sie nicht einfach da sein und fühlen sie beobachtend? Sie sind ja normaler Bestandteil des Menschenlebens. Warum dramatisieren und verurteilen wir unsere Gefühle? Durch das Zulassen und Beobachten können alle Gefühle sich verändern, denn alles ist Energie, alles ist Schwingung und alles ist in Bewegung (E-Motion: energy in motion – Energie in Bewegung).

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, bestimmt unser gesamtes Leben. Jahrelang unterdrückte Angst wird zu Panik, unterdrückte Traurigkeit zu Depression, unterdrückte Freude zu Manie usw.

Vorige Woche hörte ich einen Satz von meiner lieben Freundin Julia Schöffmann, der den Titel dieser GLÜCKS Impulse lieferte:

„Ich glaube, wir sollten alle mehr ins Fühlen kommen, anstatt dauernd zu analysieren.“

Danke liebe Julia, damit war alles in einem Satz gesagt!

Kürzlich habe ich das wunderschöne Buch „Verlorene Geheimnisse des Betens“ von Gregg Braden gelesen, das ich allen Menschen wärmstens empfehlen kann. Warum betet man? Normalerweise, **um einen aktuellen Zustand zu verändern.**

Gregg Braden wiederholt in diesem Buch, was wir seit langem wissen. Aber diesmal ist die Botschaft so richtig bei mir angekommen:

FÜHLEN ist BETEN.

Was wir fühlen (und auch, wenn wir dieses Gefühl unterdrücken), bestimmt, wie alles rund um uns reagiert, es **bestimmt unsere Zukunft.**

Ergo: Fühle ich mich geliebt, geborgen, reich – so werde ich es sein, die Außenwelt spiegelt mir meine Gefühle immer wieder.

Für gewöhnlich unterdrücken wir unangenehme oder sogar angenehme Gefühle, dadurch verstärken sie sich – und werden uns ebenso gespiegelt!

Kurzübung für den Alltag:

Fühle Deine Gefühle und sprich darüber. Sage „ich habe Angst“, wenn Du Angst hast, und „ich freue mich“, wenn Du Dich freust. Denke nicht darüber nach, was Dein Gegenüber davon hält, lass Dich überraschen, wie die Anderen auf Deine Äußerungen reagieren.

Es ist bei dieser Kurzübung durchaus möglich, dass Du anderen Menschen Mut machst, auch über ihre Gefühle zu sprechen. Das ist so erlösend! Ich durfte diese Erfahrung schon mehrmals machen. Es ist wunderbar, wenn Menschen sich plötzlich öffnen. Diese Ehrlichkeit hebt uns innerhalb weniger Sekunden auf eine höhere Ebene, auf die Ebene der Wahrhaftigkeit. Wir vertrauen in diesem Moment einander.

Ich bemerke auch, dass das eigene Selbstvertrauen dadurch gestärkt wird, wenn man sich öffnet und sich verletzlich zeigt.



2. Wie kreiere ich ein schönes Gefühl?

Nun ist nur noch wichtig, dass jeder von uns herausfindet, wie er schöne, eine positive Zukunft gestaltende Gefühle „erzeugen“ kann, obwohl der aktuelle Status Quo noch nicht der ist, den wir uns für die Zukunft wünschen.

Meine Meinung ist: Wenn wir aufhören, darüber nachzudenken, wie das gehen soll, und unsere unangenehmen Gefühle befreien, indem wir sie einfach mal da sein lassen und atmen, dann geht es ganz leicht, denn dann schaffen wir Raum für neue Gefühle.

Weg vom Dramatisieren ist angesagt: Jedes Gefühl hat eine Daseinsberechtigung – und es ist lediglich ein Gefühl! Auf Körperebene handelt es sich ganz einfach um einen Hormoncocktail, der sich ständig wiederholt – wir geben dem daraus entstehenden Befinden einen Namen, das nennt sich dann eine „Emotion“, z.B. Wut.

Die gute Nachricht: Unser Gehirn freut sich, wenn es neue „Cocktails mixen“ darf! Wir dürfen es uns also erlauben, neue Gefühle zu entwickeln. Das braucht lediglich Hinwendung zu uns selbst (Präsenz, Kontemplation, Achtsamkeit) und die Bereitschaft zum glücklich Sein!

Wenn wir damit beginnen, entwickeln sich Gefühle, denen wir noch keinen Namen geben können. Sie haben jedenfalls mit Weite, Wohlgefühl, tiefer Freude zu tun.

Ich habe wiederholt die Methode „The Journey“ von Brandon Bays empfohlen und tue dies auch heute. Hier die Kurzversion, wenn ein unangenehmes Gefühl in Dir ist:

Hinlegen – atmen und entspannen – Aufmerksamkeit nach innen bringen – Gefühl da sein lassen – im Körper wahrnehmen, wo sitzt das Gefühl – groß werden lassen – atmen – nächstes Gefühl – weitermachen, bis Du dich befreit fühlst.

Übung - insgesamt (Teil 1 + Teil 2) ca. 30 Minuten:

Teil 1 der Übung: Bestandsaufnahme

Lege einen Zettel und einen Stift griffbereit vor Dich hin.

Setze Dich bequem hin, atme langsam und tief in den Herzensraum/Brustkorb und durch den offenen Mund laut wieder aus. Komme ganz ins Fühlen, nimm wahr, wie sich Herz und Brustkorb entspannen. Dann führe die Atmung sanft, ohne Druck weiter nach unten – Magen, unterer Bauch – bis Du das Gefühl hast, dein Beckenraum und Deine Hüften öffnen sich.

- Nun denke „meine Zukunft“. Beobachte, was der Reihe nach in Dir geschieht. Beobachte wertfrei, lasse alles geschehen und atme.
- Was ist die erste wahrnehmbare Körperreaktion? Wird es irgendwo eng oder weit? Und was ist die nächste Körperreaktion? Welche Gefühle machen sich bemerkbar?

- Welche Gedanken schalten sich ein?

Wenn Du möchtest, mache Dir für Deine persönliche Selbst-Erforschung Notizen.

3. Expect the best!

Hand aufs Herz: Was geschieht in Dir, wenn Du an die Zukunft denkst? Bei sehr wenigen Menschen geht das Herz auf – oftmals kommen Zweifel, Ängste, negative Gedanken hoch. Das können wir ändern!

Teil 2 der Übung:

Atme tief durch, lasse alles wieder los.

Sprich innerlich „Alles ist lebendig, bewusst und gibt Antwort“. Bringe Deine Atmung und Dein Gewahrsein in den Raum der unendlichen Weite, in die Mitte Deiner Brust (Herzchakra). Finde Dein **Liebeslicht**, Dein Herzenslicht, Deinen göttlichen Funken. Stelle Dir vor, Du könntest jetzt ganz einfach einen Lichtschalter betätigen. Dann breitet sich Dein Liebeslicht durch Deinen gesamten Körper aus und Du spürst, wie Dein Herz weit und weich und warm wird.

Du kannst das Licht kreativ mitgestalten (Farbe, Symbole, Klänge) oder einfach nur beobachten.

Komm ganz ins Fühlen. Das Licht fließt mühelos in jede einzelne Körperzelle. Jede Zelle, die berührt wird, beginnt zu lächeln.

Breite das Licht weiter aus, über Deine Körpergrenze hinaus. Du spürst, wie Deine Körperhaut sich dadurch entspannt und alle Poren sich öffnen wie ein Meer von wunderschönen, kleinen Blüten, die sich dem Licht öffnen.

Jetzt lässt Du Dein Liebeslicht in Deine Zukunft fließen. Nimm die Haltung ein, **das Beste zu erwarten**. Atme. Konzentriere Dich ausschließlich auf das befreiende, fließende Gefühl der Weite, der Freiheit.

Du hast so vieles erreicht und geschafft. Sei stolz auf Dich! Sei Dir selbst dankbar für Dein Durchhaltevermögen (schließlich bist Du noch immer hier!) und segne die Vergangenheit ab. Sie ist vorbei – für immer vorbei. Alle Schätze nimmst Du mit, alles Schwere darf sich transzendieren.

Nun erlaube Dir, Dich **im optimalen Zustand** zu sehen und lasse zu, dass sehr schöne Bilder, Ideen und Gefühle entstehen. **Bleibe dabei stets im FÜHLEN.** Erlaube alles, was sich schön und gut anfühlt. Kreiere mit und wandle alles um, das sich unangenehm anfühlt.

Geh Deine Lebensbereiche durch:

Gesundheit – ich bin strahlend, heil und gesund (spür Dich im vollkommen gesunden Körper und im positiven Denken und Fühlen, in der Wahrhaftigkeit). Meine Gefühle und meine Sprache fließen frei und liebevoll. Ich bewege mich voller Anmut und Würde. Ich genieße mein Menschsein. Meine Entwicklung ist gesegnet.

Beruf – ich lebe meine Berufung. Ich liebe meine Tätigkeit und gehe voll und ganz darin auf. (Erlaube Dir für diesen Moment, nicht darüber nachzudenken, ob Dir Dein aktueller Beruf gefällt! Denke jetzt auch nicht darüber nach, welchen Beruf Du machen möchtest – geh einfach innerlich davon aus, dass Du bereits voll und ganz in Deiner Berufung stehst).

Freundschaften, Beziehungen – ich bin von stimmigen, wohlwollenden Menschen umgeben. Alle lieben mich und ich liebe alle. Wir respektieren und schätzen einander. Wir begleiten einander in Freude. Wir nähren einander mit unserem unerschütterlichen Glauben an das Schöne und Gute im Anderen.

Zeit – ich lebe immer im Hier und Jetzt. Ich genüge mir. Ich spüre, was Priorität hat, und vertraue meiner Intuition. Wo immer ich hingehe, ich hinterlasse goldene Spuren auf dieser Erde, in den Räumen und bei allen Menschen. Ich ermächtige mich und andere zu einem frei fließenden Leben in voller Präsenz, ohne jeglichen Stress. Mein Körper, meine Seele, mein Herz und mein Geist bleiben weich, entspannt und offen.

Fülle – ich bin angeschlossen an die unerschöpfliche kreative Fülle des Universums. Alles fließt zu mir hin und durch mich durch. Ich teile gerne, denn alles ist reichlich vorhanden. Ich diene der Liebe, und ich verdiene das Beste.



Ich wünsche Dir die Hinwendung zu Dir selbst, das JA zum Leben und viel Vorfreude auf alles, das vor Dir liegt.

Euer GLÜCKSKIND Sigrid

*Du erhältst diese Aussendung, weil Du Dich in meiner Liste eingetragen oder mündlich dafür angemeldet hast. Wenn Du **keine Zusendungen mehr** möchtest, bitte schicke mir eine dementsprechende E-Mail.*

Liste der bisher erschienenen GLÜCKS Impulse:

Gerne schicke ich Dir auf Anfrage meine vorangegangenen Impulse zu:

Aktuelle Wahrnehmungen - März 2012: **Die Kraft der Einfachheit**

Nr. 1 - Mai 2012:

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

Nr. 2 - März 2013:

Zeit für Ent-Faltung

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

Nr. 3 - Oktober 2013:

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

Nr. 4 - Juli 2014:

Begegnungen im Heiligen Raum

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit

3. Nachsatz zur Neukalibrierung

Nr. 5 - Jänner 2015:

Veränderung durch beobachtende Präsenz

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

Nr. 6 - Juli 2015:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

Nr. 7 - September 2015:

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?
2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?
4. Was gebe ich der Welt?

Nr. 8 - Oktober 2015: Klare Ansage - mutig ins Neue

1. Das Ego lieben
2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
4. Zentriertheit

Nr. 9 - November 2015: Die Süße des Lebens

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe
3. Magie

Nr. 10 - Frei fließende Verbindungen - Erhöhung zur Liebe

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

Nr. 11 - Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien - Karma und Erbsünde

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder unbewusst -abziehen?
5. Der Begriff Fremdenergie hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien

Nr. 12 Der „Point Of No Return“

- A. Einleitung

- A.1. Stress
- A.2. STOPP sagen
- A.3. Die Öffnung
- B. PNR – Der Point Of No Return
- B.1. Fühlen in 3D – Handeln multidimensional – und danach?
- B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit
- B.3. Angst vor dem Alten Ich
- B.4. Was genau ist der Knackpunkt?
- B.5. Mein persönlicher Wendepunkt