

GLÜCKS-Impulse Nr. 17 – Juli 2016:

Neue Rhythmen – alte Schmerzen

Meine Wahrnehmungen und Tipps für Juli 2016



Der Übergang in unseren (T)Raum für Verbindung, Sammlung, Neuorientierung; in unseren Ort zum Danken und Tanken.

Hier tritt man ein in unseren Garten, den mein Mann Franz-Josef im Laufe der letzten Jahre voller Tatkraft und Inspiration erschaffen hat. Die Farben von Himmel und Erde (Violett und Rot), gemeinsam in einem Blumentopf, begrüßen jeden, der hier durchschreitet.

Inhalt:

Einleitung

1. Regen Regen Regen ... Warum so viel davon über so viele Tage?
2. Prioritäten setzen ist angesagt – neue Rhythmen
3. Das körperliche Schmerzgedächtnis umwandeln in *pleasure* und Experimentierfreudigkeit
4. Netzwerken ist wichtiger denn ja, also voll trendy!

Ich schreibe die Impulse, weil ich mir wünsche, dass wir alle gerne und leicht leben, dass wir großzügig mit uns und allen anderen sind, dass die (echte) Freundlichkeit und das Mitgefühl in *allen* zwischenmenschlichen Begegnungen stärker werden, dass wir diese Erde als einen freundlichen Ort empfinden und unerschütterlich an das Gute in Allem und Jedem glauben. Weil ich mir wünsche, dass ich die Hintergründe für die alltäglichen *neuen* Dinge und Empfindungen, die jedem geschehen (und von denen niemand genau weiß, warum sie geschehen) ins *Bewusstsein* hole und Ihr, liebe Leserinnen und Leser, dadurch die *Möglichkeit* erhaltet, Euch selbst besser kennenzulernen.

Wenn wir *wissen*, worüber wir überhaupt nachdenken bzw. was wir konkret zu welchem Thema beobachten könnten, um diverse Probleme und Problemchen zu lösen, so kommen wir gut voran. Ohne Wissen kämpfen oder strampeln wir und fühlen uns den Geschehnissen *ausgesetzt*. Das muss nicht sein. (Nichtwissen ist übrigens eines der *Kleshas*, der Hindernisse, am Yoga-Weg.)

Jeder Mensch, egal wie sehr (bzw. ob) er sich mit Bewusstsein oder Energie beschäftigt, bemerkt, dass *sich die Zeiten geändert haben*, und dies ist auch wörtlich zu nehmen. Unser Zeitempfinden verändert sich. An manchen Tagen fragt man sich: *Wie habe ich das bloß alles zeitlich untergebracht? Früher hätte ich für all diese Erledigungen mindestens 1 Woche gebraucht*. Und dann gibt es wieder die Zeiten, wo man das Gefühl hat, etwas würde *ewig* dauern, z.B. wenn es darum geht, Klarheit in Sachen *Beruf und Berufung* zu finden, oder wenn wir uns in einer finanziellen Krise befinden und dann wird noch das Auto kaputt usw. usf. Scheinbar prasseln die Prüfungen des Lebens nur so auf uns herein, ohne Atempause.

Das Universelle **Gesetz der Polarität** hat wohl selten **so stark** gewirkt wie in dieser Zeit des Wandels! Wir erleben (fast) gleichzeitig die 2 Pole ein- und derselben Sache, sodass eine Antwort auf die Frage *Wie geht es Dir* uns meist recht komplex zu beantworten erscheint. Meine häufigste Antwort ist *Es geht mir wesentlich besser als früher* oder – in besonders anspruchsvollen Phasen – *Es geht mir besser schlecht als früher*.

Wir sind definitiv nicht mehr die, die wir waren! Und die Welt funktioniert auch anders als früher, die Universellen oder Geistigen Gesetze wirken – jetzt recht direkt und heftig. Früher *mahlten Gottes Mühlen langsam*, jetzt gibt's sozusagen *Starkstrom*, die göttlichen Mühlen haben zusätzlich den *Turbo* drinnen, jede Ursache zeigt rascheste Wirkung!

Es ist vorbei mit dem Großteil unserer alten Gewohnheiten und Tagesabläufe, vorbei auch mit unseren bisherigen Einstellungen und Lebensweisen, das klappt nicht mehr.

Nundenn – viel Freude beim Lesen und Forschen!

1. Regen Regen Regen ... Warum so viel, warum über so viele Tage?

Kaum ein Tag ohne Regen. Das Wetter war in aller Munde.

Warum regnete es so viel?

Gehen wir davon aus, dass das Universum sehr weise lenkt und auch jede Wetterlage in diesem großen Netzwerk seinen Sinn macht.



Goldregen in unserem Garten.

Der Regen aus meiner Sicht:

- Die neuen Energien, die in Wellen und Schüben aus dem Universum in unsere Atmosphäre einströmen, werden durch den Regen sehr schön in das bisherige Energie-Netz eingespeist, vermengt und auch in das Erdreich getragen.
- Wasser hat für mich mehrere symbolische Bedeutungen. Eines aber ist ganz fix: Unser Menschenkörper besteht zu ca. 75 % aus Wasser. Man könnte fast sagen, es ist unser natürliches Element. Und aus meiner energetischen Forschung ist es das Wasser, das alle Emotionen, Erlebnisse und Schlussfolgerungen speichert. (Ich verweise hier auch auf die Forschungsergebnisse des Wissenschaftlers Dr. Masaru Emoto sowie auf den Film „WATER – Die geheime Macht des Wassers“)
Wir nennen das dann *Unterbewusstsein*, bei mir heißt es *Körperzellgedächtnis*. Dass jetzt so viel Wasser vom Himmel fällt, ist für mich persönlich ein eindeutiger Hinweis: Lass die Vergangenheit gehen – und zwar sowohl das Schöne, als auch das Schwere und Verletzende. Es ist Zeit für einen Neubeginn, an dessen Start Du Dich fragen darfst: Wie und wer bin ich denn wirklich? Erhöhe Dich zum liebevollen, energiereichen und wahrhaftigen Leben. Glaube Deinen Freunden, wenn sie Dir Schönes und Gutes über Dich selbst sagen.
Ebenso ist Wasser in vielen Bilderreisen ein Symbol für die *Lebenskraft*. Bei den *Wasserfällen* der letzten Wochen sprudelt die Kraft, die uns umgibt, nur so... aber sie ist nicht aufdringlich und aufkratzend, es ist eine ruhige und konzentrierte Kraft, die sich uns zur Verfügung stellt. Nimm sie dankbar an. Dieser Regen ist für mich *das klare Energie-Reich* (auch als Adjektiv passend: Regen ist *klar und energiereich*).
- Wasser ist das Element des 2. Chakra. Themenkreis: Loslassen, Ausscheiden (Nieren, Blase, Darm), Entscheidung – Unterscheidung (Ausmisten!), siehe dazu auch nächster Punkt. Durch *Entleerung* (Loslassen) entsteht *Raum für Neues, Raum für Kreation* (zur Kreation siehe auch *GLÜCKS-Impulse Nr. 16 Punkt 2.*) Es ist wichtig, dass wir

das jetzt tun – die Vergangenheit (v.a. alles Schwere, Traurige, Aggressive, Hilflöse, Stressige usw.) freigeben, sie ist für immer vorbei, aber *erst dann*, wenn wir das in Zusammenarbeit mit unserem *Unterbewusstsein* klären, denn das Unterbewusstsein (Körperzellgedächtnis) kennt keine Zeit.

- Zeit zur Einkehr, zur Innenschau, für Meditation und auch für diverse Aufräumarbeiten, die schon lang fällig sind (*Ausmisten*, sowohl im Wohnraum als auch in unseren Gefühls- und Gedankenwelten)
- Zeit für Neuordnung und Fokussierung (verstärkt durch die heutige Sonnenwende und den gestrigen Erdbeer-Vollmond)
- Zeit für Gespräche v.a. mit unseren Partnern, speziell über Langzeit-Themen, die wir jetzt einer Klärung zuführen können.
- ev. auch Zeit, wieder einmal ein Gesellschaftsspiel auf den Tisch zu legen. Wann hast Du mit Deinen Lieben / mit Freunden zum letzten Mal Mikado, Mensch-ärgere-Dich-nicht, Activity, ein Kartenspiel oder Stadt-Land-Fluss gespielt?

Tipp:

Nehmen wir den Regen als Goldregen (Segen) wahr und tanzen wir freudvoll darin.

Aus praktischer Perspektive:

- Nach dem trockenen Winter holt die Natur jetzt ihren Wasserbedarf nach.
- Reinigung: Die Luft ist stets wie *frisch gewaschen*, Spaziergänge im Nieselregen wirken enorm regenerierend. Alle Wege und Straßen sowie alles, das dem Regen ausgesetzt ist, werden sauber gespült.
- Allergiker (v.a. Pollenallergiker) können in diesen Wochen aufatmen.

2. Prioritäten setzen ist angesagt. Neue Rhythmen!

Die täglichen Anforderungen steigern sich – oder?

Bist Du manchmal ganz plötzlich müde – z.B. zu müde zum Denken, zu müde für Gespräche, einfach nicht mehr aufnahmefähig, emotional leer oder körperlich erschöpft?

Darum geht es in diesem Absatz. Neue Rhythmen, die wir noch nicht ganz einschätzen können, weil wir kaum Zeit hatten, sie kennenzulernen.

Wichtig: Die Schwingung / die uns umgebende, alles durchströmende Energie ist seit 2012 laufend gestiegen und steigt weiter an. Eine natürliche Folge ist:

Die Rhythmen *aller* Menschen sind dabei sich *markant* zu verändern.

Das betrifft auch Dich!

Wir spüren das auf *allen* Ebenen – seit 2013 verstärkt im Körper (siehe GLÜCKS Impulse Nr. 3 vom Oktober 2013, Neukalibrierung)!

Da Du in diesem **Übergangsjahr 2016** vielleicht noch nicht sicher bist, wie Dein aktueller Rhythmus aussieht, kann es Dir passieren, dass Du ganz plötzlich **total erschöpft** bist. Man sagte ja bisher, man solle nicht bis zur Erschöpfung warten, sondern rechtzeitig Pausen einlegen. Ich möchte Dich zu diesem Thema gerne beruhigen:

Wenn wir unseren Rhythmus nicht kennen, weil der sich *einfach so* verändert hat, wie sollen wir dann *rechtzeitig* eine Pause machen? Das konnte ich persönlich so lange, als ich mich

selbst von meiner Leistungsfähigkeit her konkret einschätzen konnte. Seit 2013 war es schon immer wieder – wellenartig – etwas anders, aber seit Jahresbeginn 2016 ist dauernd etwas Neues in meinem Rhythmus. Allen meinen Gesprächspartnern geht es ebenso.

Wenn Dir also jetzt solche überfallsartigen Erschöpfungsempfindungen geschehen, so bist Du im *Erlernen* des neuen Rhythmus!

Empfehlung:

Rhythmus- bzw. Energieprotokoll:

Zeichne Dir 21 Tage lang auf, wie Du Dich energetisch zu welcher Tageszeit und in welcher Situation gefühlt hast.

- Benenne Kategorien, z.B.:
Ausgezeichnete Energie – gute Energie – unruhige, nervöse Energie (Getriebenheit) – mittelmäßig – Standby – Reserve – leer/erschöpft.
- Wenn Du ein rationaler Typ / ein Zahlenmensch bist: verwende einfach Prozentangaben (0 bis 100 %) oder ein Beurteilungssystem wie in der Schule (1 = super Energie, 2 = gute Energie etc.)
- Wenn Du ein emotional betonter / bildhafter Mensch bist: verwende Symbole oder Farben, die Dein energetisches Befinden darstellen, z.B. Smileys / Emojis.
- Wenn Du gerne ausführlich schreibst, führe einfach ein Tagebuch.
- Du könntest auch verschiedene Ebenen aufzeichnen, z.B.:
Gedanken, Emotionen, körperliche Kraft, spirituelle Energie ...

Falls Du noch einen Papierkalender besitzt, diese eignen sich wunderbar, weil hier Deine Termine nachvollziehbar sind und Du Dich auch im Nachhinein gut erinnern kannst, was alles passiert ist. Ansonsten lege Dir einfach ein Notizbuch zu. Vielleicht erkennst Du auch die Zeiten, in denen scheinbar ohne äußeren Anlass die Energie enorm ansteigt.

Speziell im Falle plötzlicher Müdigkeitsattacken – gleichwertig, ob Du diese im Körper, im Denken, im Reden oder in den Emotionen wahrnimmst – **empfehle** ich Dir, zu notieren, wie die Stunden (ev. Tage) vor diesem Zustand waren, was ist konkret der Reihe nach (oder – passend zu dieser Zeit – gleichzeitig) geschehen, wie fühltest Du Dich, wohin ging Dein gedanklicher Fokus etc.

Aus diesen Aufzeichnungen oder einfach aus dem Erkennen, was genau Dich erschöpft und wann Deine Energie steigt, kannst Du vieles über Dich lernen. Beobachte Deine energetischen Bewegungen über 21 Tage hinweg.

Wir werden jetzt einerseits *empfindsamer* (früher konnte man uns z.B. vielleicht noch etwas vormachen – das geht jetzt nicht mehr, wir merken in der Sekunde, wenn jemand nicht ganz die Wahrheit spricht!), andererseits *belastbarer* weil großzügiger weil wir ja vieles aus der Prägungsphase, vieles aus unserer Vergangenheit bereits aufgearbeitet haben und weniger oft unbewusst reagieren.

Empfehlung

Jetzt ist eine wirklich gute Gelegenheit, **sich zu fragen und neu zu *entscheiden***:

- Was ist aktuell, so wie ich jetzt bin, so wie ich jetzt *ticke*, wirklich *essentiell* (von allem, das entschieden und getan und organisiert werden will)?

- Wie reihe ich die zu erledigenden Aufgaben? Wo beginne ich?
- Wie viel nehme ich mir für heute vor?
- Wann und wie oft mache ich Pause?
- Wie ist überhaupt derzeit mein Wohlfühl-Rhythmus?
- Was heißt Harmonie für mich wirklich?
- Wie erreiche ich diese Harmonie?

3. Das körperliche Schmerzgedächtnis umwandeln in *pleasure*; Experimentierfreudigkeit

Nach 13 Jahren der Yoga-Praxis hatte ich erst vorige Woche eine maßgebliche Erkenntnis zum **körperlichen Schmerzgedächtnis**.

Über das seelisch-emotionale Schmerzgedächtnis und daraus entwickelte Strategien/Verhaltens- und Denkmuster habe ich schon oft geschrieben. Ich möchte Euch heute diese Erkenntnis betreffend die **Körperebene** weitergeben, vielleicht ist dieser Absatz für einige LeserInnen hilfreich, oder für jemanden, den Du kennst (gib diese Impulse gerne an Betroffene weiter).

Wenn wir uns irgendwann einmal körperlich etwas stärker verletzt haben, so erinnert sich unser Körper daran, und zwar für immer (Körperzellgedächtnis). Der Körper erinnert sich ebenso an schöne intensive Erfahrungen (erster Kuss, erster Fallschirmsprung ...). Es könnte sein, dass wir nach alten Verletzungen, die mit einem gewissen Schock einhergegangen sind, dann ein Leben lang gewisse Bewegungen vermeiden, weil wir (unbewusst) Angst haben, wir könnten uns wieder verletzen.

Etwas vermeiden ist aber keine Lösung!

Unser Körper möchte sich bewegen (genau wie unser Geist und unsere Emotionen, genau wie die Liebe und jede Energie).

Genau das selbe kann man natürlich auch auf die Ebene der Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen legen (z.B. „Dieser Mensch erinnert mich an eine leidvoll endende Ex-Beziehung, oder an meine Mutter/meinen Vater, oder an jemanden den ich nicht mag.... mit dem will ich von vornherein nichts zu tun haben.“)

Ich möchte erklären, wie das bei mir war vorige Woche:

Da meine Wirbelsäule schon seit Jahrzehnten und meine Schulter seit 13 Jahren nicht im optimalen Zustand war, weiß ich bis heute gar nicht, wie sich eine gesunde Wirbelsäule oder ein gesunder Schulterbereich anfühlen soll, ich erinnere mich nicht mehr daran. Alleine schon diese Erkenntnis war toll – dass ich ja *keinen Vergleich* habe.

Seit ich vor 13 Jahren mit Yoga (zuerst nur mit Atemübungen) begonnen hatte, habe ich kaum noch Schmerzen. Gleichzeitig hatte ich auf der Körperebene keinen *Ehrgeiz und* kaum irgendeine Motivation, mich im Yoga weiterzuentwickeln. *Mein* persönliches Entwicklungsziel lag mehr im emotional-seelischen, mentalen und sozialen Bereich. Körperlich ging ich immer nur so weit in eine Yoga-Übung, bis ich eben meine Wirbelsäule oder die einst verletzte Schulter zu spüren bekam. Bei anderen Körperteilen (z.B. Beinrückseite) hingegen spürte ich manchmal die Grenze zwischen Dehnung und Überdehnung *nicht*, so holte ich mir selten aber doch ein paar kleinere Verletzungen. Irgendwann kam der Entschluss, mich selbst gar nicht mehr zu verletzen, auch nicht

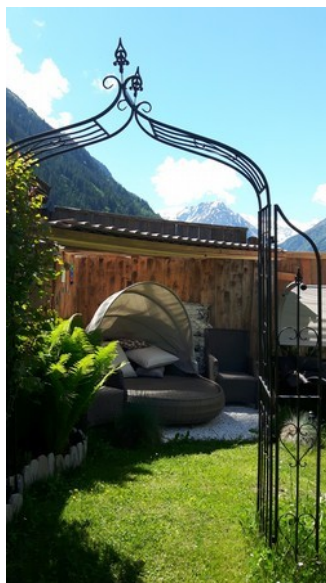
körperlich, und so wurde ich ... sagen wir mal *übersichtlich* in den Asanas. In diversen von mir besuchten Stunden hörte ich während des Unterrichtes immer wieder denselben Hinweis: „Wenn Du Schmerzen hast, löse die Position wieder auf und mache sie nicht mehr.“ Das habe ich auch immer befolgt.

Und dann war da vor ein paar Wochen so ein Gefühl von Stagnation und die große Frage *Wohin will ich im Yoga auf der Körperebene?* Ich bemerkte, dass mir etwas fehlte. Es drängte mich nach Veränderung, doch hatte ich keine Ahnung, in welche Richtung. Ich suchte und fand. In meinem Fall war es der 10teilige Ashtanga Yoga Anfänger Kurs mit Julia La´Brooy.

Durch ein Gespräch mit einer Freundin, deren Wirbelsäule ganz gesund ist, wurde mir dann **plötzlich** klar, dass auch sie so etwas wie *Schmerzen*, jedenfalls aber häufig *Widerstände* beim Yoga verspürt und dann einfach behutsam in der Übung *bleibt*, ja vielleicht sogar langsam etwas *tiefer* hinein findet – ohne sich zu verletzen, ja sogar mit einem *positiven* Effekt. Wow! Das löste bei mir eine große innere Reaktion aus. Ein Rädchen fand ins Andere. Mir wurde klar, dass das jetzt eine ganz wichtige Sache ist, dass auch ein *total gesunder* Körper bei diversen Asanas *weh tun kann*. Ich hatte immer gedacht, es sei das Ego, das sich gegen Veränderungen wehre – was wir dann als Widerstand im Körper spüren. **Plötzlich war ganz klar: Es geht nicht nur darum!**

Ich wusste rasch, dass für mich jetzt ganz wesentlich ist, **die Grenze zwischen Dehnungsgefühl und Verletzungsfahr erkennen zu lernen.**

Ich sehe hier auch eine Verbindung zum Thema *Neue Rhythmen, sowie zum 2. Chakra (Loslassen und Raum für Neues schaffen)*, denn auch in meiner körperlichen Beweglichkeit bin ich aufgefordert, mich neu kennenzulernen – meine *Grenzen* und meine *(neuen) Fähigkeiten*, das jetzt mir zur Verfügung stehende *Energiepotential* für Denken, Gespräche, körperliche Aktivitäten etc.



Raum für Herzensöffnung, Meditation, Tiefenentspannung; mit Farn und Rosen.

Bei Yoga-Einheiten, die individuell geführt werden und die viel Raum zum Hineinfinden, Herausgehen und Nachspüren bei jeder Asana bieten (wie z.B. Yin Yoga oder Hatha Yoga, wie auch in den Lava Yoga Einheiten von Samantha Lotz oder in meinem Entfaltungs-Yoga für Frauen), hat diese Arbeit Platz.

Yoga Klassen, wo ein fixer Ablauf vorgegeben ist, wie z.B. Ashtanga oder Vinyasa Flow, sind *nach meinem Empfinden* zu Beginn noch nicht für diese Forschungsarbeit zum Thema *Dehnungs-/Verletzungsgrenze* geeignet. Dies sei mit Vorsicht gelesen, ich möchte keinem Yogalehrer absprechen, dass er individuell arbeitet – höre Dich um und vertraue hier den Erfahrungsberichten Deiner Freunde, die bereits zu Yoga-Stunden gehen!

Was mich betrifft, so lasse ich mich jetzt von Julia La´ Brooy (Ju love Yoga) in Einzelterminen begleiten, ich vertraue ihr, sie macht das ganz wunderbar.

Empfehlungen

- **Zeitschrift SHAPE – Sonderheft YOGA: (€ 3,30)**
Hier kannst Du Dir einen Überblick über die verschiedenen Yoga-Stile machen und so leichter herausfinden, welcher Yoga zu DIR passt. In diesem Heft findest Du ganz wunderbare Anleitungen für daheim, auch sehr gute Rezepte und gleich zu Beginn einen sehr unterhaltsamen und authentischen Erfahrungsbericht, wie es Dir gehen kann, wenn Du ganz neu in die Welt des Yoga, der Atmung und der Meditation eintrittst (oh, wie sehr konnte ich lachen, denn *genau so* ging es mir auch damals).
- Kontakt Julia La´ Brooy: juloveyoga@gmail.com / Tel. 0043 677 61865928
Achtung: Julia bleibt nur mehr für wenige Wochen in Österreich!
Ihr findet Julias Sommer-Angebot auch auf Facebook www.facebook.com/juloveyoga
sowie in meinen *GLÜCKS News* Juli 2016 (die monatlichen Newsletter mit Terminen und vielen Empfehlungen sende ich ausschließlich per E-Mail zu, sie befinden sich *nicht* im Downloadbereich meiner Website).
- Geht zu jemandem, der sich auskennt! Das ist etwas, wofür ich **Einzeltermine** wärmstens ans Herz lege; wenn Du Dich wieder sicherer im Wahrnehmen der Grenzen zwischen Dehnungsgefühl und Verletzungsgefahr fühlst, ist Gruppenarbeit wieder passend.
- Natürlich stehe auch ich gerne für Yoga Einzeltermine zur Verfügung, diese finden bei mir im Stubaital statt, hier habe ich geeignete Räume und – bei passendem Wetter - einen wunderschönen Garten.

Eine praktische und einfache, konzentrierte Energie-Übung für den Alltag zum Thema *Schmerzgedächtnis* für Euch, liebe Leserinnen und Leser der *GLÜCKS-Impulse*:

Kleine Erinnerung: **Die Hauptmotivation des Körperzellgedächtnisses ist bekanntlich *pleasure*.** Unser Körper hat das eventuell vergessen. Wir auch. Es ist Zeit, sich daran zu erinnern.

Und: **Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!** (Das ist wissenschaftlich belegt – und es ist der Energetiker-Grundsatz.)

- Entspanne Dich (jedenfalls mit der Bauchatmung, gerne auch mit jeder weiteren für Dich passenden Methode). Bringe alle Aufmerksamkeit nach Innen. Atme.

- Wenn Du Dich entspannt fühlst und Dein Atem ruhig und natürlich fließt:
Konzentriere Dich auf jenen Körperbereich, der sich an Schmerz erinnert und der Angst vor weiteren Verletzungen hat. Nimm wahr, wie sich die einzelnen Zellen in diesem Körperbereich fühlen.
- Erwinnere Deinen Körper bzw. diesen spezifischen, verletzten Bereich an seinen optimalen Zustand.
Selbst wenn du dich nicht bewusst erinnerst, wie sich der optimale Zustand anfühlt, so bist Du dank Deiner Intuition ganz leicht in der Lage, das Empfinden des optimalen Zustandes in Dir hervorzurufen, es ist eine Konzentrations- und Vertrauenssache. Vertraue Deiner Intuition und Führung.
- Konzentriere Dich auf die Wahrnehmung, dass alle Körperzellen die Schmerz-Erinnerung loslassen und sich wieder *full of pleasure* fühlen. Lasse zu, dass *Neugierde oder Entdeckungslust* entsteht.
Wenn Du ein bildhafter Mensch bist, arbeite mit Bildern.
Wenn Du die Kraft der Worte schätzt, sprich mit Deinen Zellen und konzentriere Dich auf die jetzt geschehende Veränderung in der Schwingung Deiner Körperzellen.
- Wisse, die positive Information wird angenommen, und zwar voller Freude!
- Wiederhole diese Übung mehrmals täglich, sie dauert sehr kurz. Sei konzentriert und gewiss, dass es funktioniert.
Richte Dir fixe Situationen ein, um diese Übung zu wiederholen (jedes Mal wenn Du zum Drucker gehst, nach jedem Telefonat...)
- **Wenn Du merkst, dass das Schmerzgedächtnis nachlässt**, verkürze diese Übung aufs wesentliche Ziel:
Visualisiere und spüre Dich so oft wie möglich im *optimalen Zustand*: elastisch und stark zugleich. Sieh Dich vor Deinem inneren Auge in einer ganz *wunderschönen Beweglichkeit und Stärke*. Genieße das Gefühl, das sich bei dieser *Einbildung* in Dir breit macht. Dein Körper speichert das neue Gefühl ein und will dann in diese neue Beweglichkeit und Kraft kommen. Dein Gehirn steuert die Hormonproduktion entsprechend Deiner Gedanken, daher ist diese Ein-Bildung so großartig und funktioniert!
- Sobald Du Dich sicherer fühlst, sei neugierig, bleibe dabei achtsam – aber nicht ängstlich, sondern experimentierfreudig wie ein kleines Kind. Entdecke Deine neuen Möglichkeiten mit Deinem wunderbaren Körper. Genieße dies.

4. Netzwerken ist wichtiger denn ja – also voll trendy!

Ganz gleich, was Du berufsmäßig und privat tust und wie oder wo Du lebst: Schaffe Dir ein *stimmiges Netzwerk*, in dem Du ganz offen und klar über alles reden kannst, wo Du mental-emotionale Unterstützung erfährst und wo Du Dich aufgehoben und getragen fühlst. Ein Netzwerk, in dem Ihr Euch gegenseitig nährt und nicht über jemanden oder etwas negativ urteilt. Dafür muss man keinen Verein und kein Unternehmen gründen, das geht *einfach so*.

Gehen wir gemeinsam in ein angenehmes, entspanntes, erfolgreiches Leben.

**Die erfolgreichsten Lebewesen sind jene,
die die Kraft der Gemeinschaft erkannt haben, schätzen und l(i)eben!**



***Netzwerke – Kraft, Lachen und Freude mit geliebten Freunden
Mit Franz-Josef und Sam (Samantha Lotz, LAVA YOGA) im Augustinermuseum Rattenberg
(16.6.2016 Konzert Stella Arman).***

**Viel Spaß beim Experimentieren und Netzwerken –
lernen wir alle wieder, im Regen zu tanzen, elastisch und kraftvoll!**

Euer GLÜCKSKIND® Sigrid

Liste der bisher erschienen GLÜCKS Impulse:

Alle GLÜCKS Impulse inklusive der allerersten Ausgabe „Aktuelle Wahrnehmungen März 2012“ findet man kostenlos auf meiner Website im Downloadbereich. Hier der Link:
<http://www.glueckskind.co.at/index.php/angebot/downloadbereich?start=10>

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

Beilage (Achtung – eigenes Formular im Downloadbereich!): Seelenstrukturen

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

Nr. 13 Mehr Fühlen, weniger analysieren

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

Nr. 14 Energie und Harmonie im täglichen Leben

- Einleitung: Wohlfühlen
- Auswahl von Kurzübungen für den Alltag (Yoga, Meditation, Atmung, Mentales Training)

Nr. 15 Ich stimme

- Einleitung: Veränderungen – das Wassermann-Zeitalter ist voll da!
- Ich stimme.
- Geld und Stimme – die „Ver-Mittler“ zwischen Geist und Materie
- Widerstand und ein klares Nein sagen sind 2 verschiedene Dinge
- Bedürfnisse und Zeit

Nr. 16 Authentizität, Präsenz und Inspiration – die Basis für Mitgefühl

- Authentizität
- Präsenz: Reaktion, Inneres Kind und Kreation, Zeit
- Inspiration – die natürliche Folge der Präsenz und Authentizität
- Mitgefühl