



GLÜCKS-Impulse Nr. 20 – Dezember 2016: Augen und Ohren

Meine Wahrnehmungen und Tipps für Dezember 2016

Inhalt:

Einleitung

- 1. „Der Esel läuft im Schweinsgalopp“ – ein köstlicher Essay von Samantha Lotz**
- 2. Warum sehen und hören wir schlecht?**
- 3. Überblick 2012 bis heute**
- 4. Übung 1 zum Kreieren Deines optimalen Lebensgefühls**
- 5. Der Alltag – Übung 2**

Einleitung

Seit 3-4 Monaten beobachte ich, dass viele Menschen unter Seh- oder Hörproblemen leiden. Am häufigsten handelt es sich um folgende Symptome:

- verschwommenes Sehen
- Tinnitus
- erhöhte Lärmempfindlichkeit

Bei diversen Untersuchungen kommt aber kein Ergebnis heraus.

Ich selbst erfreue mich – für gewöhnlich – einer enormen Sehschärfe, doch vor 4 Monaten begann das verschwommene Sehen auch bei mir. Das irritierte mich anfangs. Ich konnte mir mit der Bhastrika Pranayama (Blasebalg Atmung) helfen, doch das Symptom wiederholte sich auffallend oft.

Und weil ich Energetikerin und noch dazu sehr neugierig bin, verpasste ich mir selbst einen Einzeltermin. Ich begab mich auf eine meditative Reise. So konnte ich den energetischen, sprich spirituellen Hintergrund herausfinden und möchte Euch heute darüber berichten und wieder hilfreiche Tipps dazu geben. Die Lösung ist ganz einfach. Wie immer!

1. „Der Esel läuft im Schweinsgalopp“ – spirituelle Entwicklung

Autorin:

Samantha Lotz, Freigeist-Yoga

Tel. 0677 61 59 62 05, Mail s.lotz@tsn.at

Das ist ein Versuch, die menschliche Entwicklung, vor allem im spirituellen Bereich, anhand einer Eselsmühle bildlich zu erklären:

Vor nicht allzu langer Zeit bedeutete spirituelle Entwicklung vor allem, dass man bereit sein musste, die Mühle immer wieder neu in Gang zu setzen:

Der Esel steht beim Mühlstein und ist eingeschlafen (ein Problem oder Gedankensalat blockiert uns und hält uns davon ab in unserer Entwicklung voranzukommen).

Plötzlich wacht er auf (durch einen inneren oder äußeren Impuls – ein Gespräch mit Freunden, einen guten Artikel in einer Zeitschrift, einen inspirierenden Gedanken, ...).

Er beginnt sich schwerfällig zu bewegen. Das Anschieben des Mühlsteins braucht Kraft und Ausdauer.

Früher konnten nur geistige Gelehrte, Heiler und Heilerinnen, Schamanen und Schamaninnen jene Menschen sein, die diese Kraft und Ausdauer an den Tag legten.

Doch die Zeiten haben sich geändert.

Der Esel bewegt sich heute nicht mehr schwerfällig, sondern hat inzwischen begonnen zu laufen. Das Getriebe muss nicht bei jedem neuen Problem wieder angeworfen werden, sondern bewegt sich weiter, und die Steine, die wir scheinbar auf unserem spirituellen Entwicklungsweg entdecken, werden von dem Mühlstein zermahlen.

Früher war es weitaus schwieriger für die Geistige Welt mit uns in Kontakt zu treten, bzw. war es auch umgekehrt für uns schwieriger mit der Geistigen Welt in Kontakt zu treten. Vor allem, weil viele Menschen vergessen hatten, dass es sie gibt.

Heute ist die Erde im Kollektiv in einer höheren Schwingung, was den Verbindungsaufbau beidseitig besser und schneller gelingen lässt.

Der Esel in unserer spirituellen Mühle ist somit ständig in Bewegung und manchmal erhält er sogar einen „Boost“, was ihn dazu bringt, regelrecht zu galoppieren.

Das geht soweit, dass wir einfach etwas denken und im nächsten Moment eine Prüfung oder eine Lösung dazu erhalten (z.B. Ich denke daran, dass ich mir ein bestimmtes Buch gerne kaufen würde und am nächsten Tag schenkt mir eine Freundin genau dieses Buch).

Somit bekommt auch unsere spirituelle Entwicklung einen „Boost“, der uns vorwärts katapultiert und uns in ungeahnte Dimensionen unserer eigenen Fähigkeiten führen wird.

2. Warum sehen und hören wir schlecht?

Die Antwort ist:

Immer, wenn wir nicht präsent sind, wenn wir Stress haben oder wenn wir eine Entscheidung allein aus rationellen Überlegungen heraus treffen wollen, tauchen diese Probleme beim Hören und Sehen auf.

Ergo:

Horch auf Dein Herz! Folge Deinem Herzen!

Unsere Herzensqualitäten sollen in alles, was wir tun, einfließen. Und zwar **dringend!**

Im Yoga schreibt man dem Herzen 12 Qualitäten zu, nämlich:

Freude, Friede, Harmonie, Liebe, Glückseligkeit, Klarheit, Reinheit, Mitgefühl, Verständnis, Verzeihen, Geduld und Güte.

Das heißt **nicht**, dass Du ein lächelnder pseudo-erleuchteter Ja-Sager werden sollst! Wir dürfen und sollen auch Nein sagen – wenn wir es in voller Klarheit und Reinheit tun. Dann fühlen wir uns nicht schlecht, und unser Gegenüber respektiert dieses Nein.

Zudem kommt, dass das „Beste in uns“ – wie auch immer Du es nennst z.B. das Wahre Selbst, das Höchste Selbst, die Seele ... - **über unser Herz-Zentrum mit uns kommuniziert**. Meist geschieht dies über unsere Gefühle, aber nicht ausschließlich.

Kurzübung für den Alltag:

Falls auch Du Hör- und Seh-Schwankungen hattest, empfehle ich Dir: Beobachte die nächsten Tage, in welchen Situationen Deine Symptome an Ohren und Augen auftauchen. Frage Dich:

Woran denke ich gerade, und wie fühle ich mich dabei?

Ändere Dein Denken und Fühlen sofort und beobachte, wie es Deinen Augen u./o. Ohren dann geht.

3. Überblick 2012 bis heute:

Ich möchte zu diesem Hören und Sehen – Thema noch anmerken, dass ich schon seit Jahren über die **Neukalibrierung** schreibe. Wir Menschen entwickeln uns in eine bessere, liebevollere Welt hinein, wir erhöhen uns zu einem schönen Leben in Mitgefühl, Freude, Liebe und Leichtigkeit. Ob wir wollen oder nicht. Wir werden entwickelt, wenn wir es nicht aktiv tun (das ist dann die unangenehmere Variante, weil man diesfalls nicht weiß, wie einem geschieht, und sich die Zusammenhänge nicht erklären kann). Leichter geht es, wenn wir uns mit dem Unsichtbaren beschäftigen, mit unserem Bewusstsein und allen anderen Möglichkeiten, die ich eigentlich immer ungern benennen und dadurch einschränken möchte, nennen wir es das Quantenfeld.

Der Ablauf, den ich bisher verfolgte, hat etwas sehr **Gnadenreiches**.

- Begonnen hat es 2012/2013 mit dem Thema „gerne und leicht leben“ (Wurzel Chakra) sowie „Ausortieren und Unterscheiden, was mir gut tut und was nicht“ (Sakral- und Stirn-Chakra, Solarplexus Chakra), betroffen waren Verdauungs- und Ausscheidungsorgane (inkl. Leber, Nieren, Blase, die Füße und Hüften (im Leben stehen und vorankommen), die Haut und die Lunge (Thema Verbindung mit allem und

Berührung – gerne als Mensch mit anderen Menschen leben) sowie das Gehirn (wie denke ich bzw. was denkt es in mir, ohne dass ich es bemerke).

Viele Menschen änderten ihre Ernährungsweise, ihr Denken veränderte sich. Viele begannen zu meditieren oder gingen zu Workshops und Vorträgen, die ihnen ganz neu waren. Was früher unvorstellbar war, wurde plötzlich interessant, denkbar und machbar.

- Dann ging es um das Thema der Sinnhaftigkeit im Beruf – viele von Euch haben (oder wurden) gekündigt, viele haben eine Ausbildung parallel zur bisherigen Tätigkeit absolviert, um dann das zu tun, wozu sie sich berufen fühlen. Einige konkretisierten oder veränderten ihr Angebot (so auch ich).
- Kürzlich war im Kollektiv der Themenkreis Kommunikation und den Rhythmus bemerkbar (beides im Hals-Chakra). Spätestens jetzt wurden Freundschaften u./o. Beziehungen beendet (es wurde Klartext gesprochen) und neue, stimmige Menschen kamen ins Leben (von der Beziehung, die an mir zieht, zu einer Partnerschaft, die mich weitet und das Beste aus mir herausholt). Das war ganz markant im letzten Winter und in diesem Frühjahr – bei mir war es so, dass ich im Jänner und Februar von einigen Menschen Abschied nahm und dann im Juni das BNI entdeckte. Denke nach: Was geschah in Deinem Leben? Wo gingst Du weg – wer kam in Dein Leben? Mit wem gab es Aussprachen oder wo beendetest Du jegliche Kommunikation, weil sie Dir sinnlos erschien?) Bei vielen veränderte sich der Schlaf-Wach-Rhythmus und **das ist noch nicht abgeschlossen**. Wir nennen das dann „Schlafstörungen“ - **Achtung** in Wahrheit brauchst Du einfach eine neue zeitliche Einteilung!
- Jetzt sollen wir mit dem Herzen hören und sehen. Jetzt, wo wir bereits große „Meister“ im Aussortieren geworden sind. Jetzt, wo wir ganz rasch spüren, ob wir ja oder nein sagen wollen. Jetzt, wo wir automatisch nichts mehr in unser inneres System herein nehmen, das uns schadet.

Eine interessante Abfolge!

Es hätte ja auch sein können, dass wir zuerst mit weit offenen Herzen durch die Gegend laufen und dann heillos mit allem überfordert sind, das so auf uns zukommt...

Wenn Ihr mich fragt – das ist wunderschön und voller Güte und Fürsorglichkeit. Ich trage sehr viel Dankbarkeit im Herzen für diesen Ablauf.

4. Wie will ich mich fühlen – Übung 1

Mit Deinem Gefühl verursachst Du Deine Zukunft. Darum empfehle ich Dir, ein neues Grund-Lebensgefühl für Dich zu kreieren. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass dies absolut lebensverändernd wirkt, auch wenn es Dir im Moment schwer vorstellbar erscheint. Sieh es als Experiment, probiere es 3 Wochen lang aus.

Unser Gehirn läuft automatisch im „Stromspar-Modus“, das ist noch ein Programm aus Ur-Zeiten, wo wir ständig um das nackte Überleben kämpfen mussten. Es ist wichtig, unserem Gehirn zu lernen, dass wir nicht mehr in ständiger Lebensgefahr leben. Nur so kann das Gehirn beginnen, das ungenützte Potential Schritt für Schritt zu entfalten. Für jedes Prozent, das das Gehirn dann sozusagen „freigibt“, will es viele bestätigende Erfahrungen machen, damit es sich sicher fühlt. Nur dann eröffnet es Dir den Zugang zu weiteren Skills.

Du bist also dafür verantwortlich, Dir und Deinem total unbewussten „Reptilien-Anteil“ klar zu machen, dass Du sicher bist und Deine Vorstellungskraft wieder nutzen möchtest. Wenn Du dies nicht tust, wird Dein System bei jeder Konflikt- oder Stress-Situation auf uralte Verhaltensweisen zurückgreifen, um Energie zu sparen und Dich – scheinbar – schnellstmöglich aus der Gefahrenzone zu bringen.
Öffne Dich also den neuen Möglichkeiten!

Empfehlungen:

- Yoga unterstützt diesen Entfaltungsprozess in Deinem Gehirn. Such Dir einen passenden Lehrer / eine passende Lehrerin und probiere es aus.
- Übung „La´a Kea – das Liebeslicht“ auf meiner CD „Fundament“, mach sie täglich! Dauer nur ca. 8 Minuten

Übung zum Kreieren Deines optimalen Lebensgefühls:

Mache es Dir gemütlich. Atme in den Bauch und lasse mit mehrmaligem, tiefen Ausatmen über den Mund (inkl. Seufzer o.Ä.) alle Gedanken los. Wenn Du ein bildhafter Mensch bist: Stell Dir vor, die Gedanken gehen wie Wölkchen aus Deinem Gehirn heraus und ziehen dann am Himmel vorüber. Wiederhole dies, bis Du Dich entspannter fühlst.
Vergewissere Dich, dass Deine Körperhaltung so angenehm ist, dass Du keine unnötige muskuläre Anspannung mehr benötigst. Eventuell verändere die Körperhaltung. Optimal ist es, wenn Du Dich hinlegst.

Entspanne dann Deinen ganzen Körper, Schritt für Schritt, von der Kopfhaut bis zu den Fußsohlen.

Wisse Dich in gutem Kontakt mit Deiner Intuition und Inspiration.

Nun frage Dich: Wie will ich mich fühlen?

Lasse zu, dass Dein Körper jetzt einen ganz neuen „Hormon-Cocktail“ mischen darf. Wenn Du sehr phantasievoll bist, mache Dir gerne dazu einen Film oder ein Bild. Ansonsten nimm einfach nur wahr, was geschieht, und vertraue darauf, dass Du das kannst. Erlaube es einfach, dass nun Dein optimales Lebensgefühl spürbar wird, und gestatte auch, dass diese Empfindung schöner ist als alles bisher Dagewesene. Schränke Dich in Deiner Vorstellungskraft nicht ein, was schöne Gefühle betrifft, halte nicht an der Vergangenheit fest. Es darf phantastisch sein!

Nimm Dir Zeit.

Natürlich kannst Du mitwirken, indem Du mit Hilfe Deiner Vorstellungskraft das Schönste erlebst, das Dir gerade einfällt, und das darf durchaus etwas „Verrücktes“ sein.

Wonach sehnst Du Dich am meisten? Wie heißt es, das Du Dir wünschst? Freiheit, Liebe, Entspannung, Großzügigkeit, Freude, Leichtigkeit, ... - Mische dieses Gefühl jedenfalls zu Deinem neuen Lebensgefühl!

Wenn Du zufrieden bist mit dem, wie es sich jetzt in Dir anfühlt, dann speichere diese Erfahrung in jede einzelne Zelle Deines Körpers: Stell Dir vor, wie alle Zellen zu einem strahlenden Smiley werden, wie sie dies in ihren Langzeit-Speicher aufnehmen (hiezue eignet sich besonders das Kreuzbein). Das geht in Lichtgeschwindigkeit. Während dieses Vorganges werden alte, belastende Einlagerungen umgewandelt in eine neue, positive Kraft. Stell Dir vor, wie Dein Unterbewusstsein alles Unnötige, jede Form von Ballast in eine reine Kraft verwandelt, die Dich ab heute unterstützt.

Speichere das Gefühl auch in Dein Denken ein. Mit Hilfe Deiner mentalen Kraft kannst Du das schöne, neue Gefühl jederzeit wieder im Körper verursachen.

Nun blicke in Deine Zukunft und sieh Dich oder fühle Dich dort immer gut. Sieh Dir selbst zu und spüre (es muss kein Bild sein, der Gedanke genügt, das Gefühl ist das wichtigste!), wie Du jetzt mit anderen Menschen umgehst. Lächle, sei ganz klar, und habe ein offenes Herz. Stelle Dir vor, Dein neues Lebensgefühl jederzeit spüren zu können. Wie fühlt sich das für Dich an? Höre nicht auf eventuelle Zweifel-Gedanken!

Nun – und das ist sehr wichtig! - **entscheide** Dich und mache dies sehr klar für alle Deine inneren Anteile (also auch für den inneren Zweifler, den inneren Kritiker etc.). Formuliere diese Entscheidung so, dass sie sich für Dich gut anhört, z.B.:

Ich beginne jetzt ein neues Leben in einem guten Gefühl.

Ab jetzt bestimme ich darüber, wie ich mich fühle.

Beende diese Übung, indem Du Dich durchstreckst und ein paar Mal gut durchatmest.

5. Der Alltag – Übung 2

Nun ist es wesentlich, dass Du Dich mehrmals täglich an Deinen Wunsch, Dich gut zu fühlen, erinnerst, und das neue Gefühl wiederholt empfindest.

Richte Dir hierfür wieder fixe Situationen ein, damit Du nicht darauf vergisst. Denke an alle Tätigkeiten, die Du gewiss jeden Tag wiederholst (Zähneputzen, am WC, bei roten Ampeln, bei jedem Mal Auto starten, bei jedem Getränk, bei jedem Anruf oder bei jeder sonstigen elektronischen Nachricht etc.).

Erinnere Dich an das neue, schöne Gefühl und atme gut durch. Entscheide Dich, das neue Gefühl jetzt zu spüren. Konzentriere Dich darauf, so lange, bis dieses Gefühl wieder da ist.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit! Es funktioniert!

Viel Freude mit dem neuen Fühlen!

Bis Ende Dezember,

Euer GLÜCKSKIND® Sigrid



www.glueckskind.co.at

p.s.

Es freut mich, wenn Dir die GLÜCKS-Impulse gefallen. Sehr gerne kannst Du meine Aussendungen weiterleiten.

Wenn Du sie jedoch nicht mehr erhalten möchtest, schicke mir bitte eine kurze E-Mail mit dem Hinweis „abmelden“.

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

Nr. 17 Neue Rhythmen und alte Schmerzen

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

Nr. 18 Wir brauchen mehr Nichts

- Einleitung
- Der Spinner
- Warum und wie Atemübungen wirken
- Eine ausgleichende Atem-Übung für Deinen Alltag

Nr. 19 Good vibrations gehören geteilt

- Einleitung
- Der ungeteilte GLÜCKS Moment
- Good vibrations: Liebe, Freude, Glück & Co.
- Eine beispielhafte „good vibrations“-Situation – Übung 1
- Möglichkeit und Übung 2: Wenn das Objekt der Liebe, der Freude, des Glücks plötzlich weg ist
- Abschließende Worte