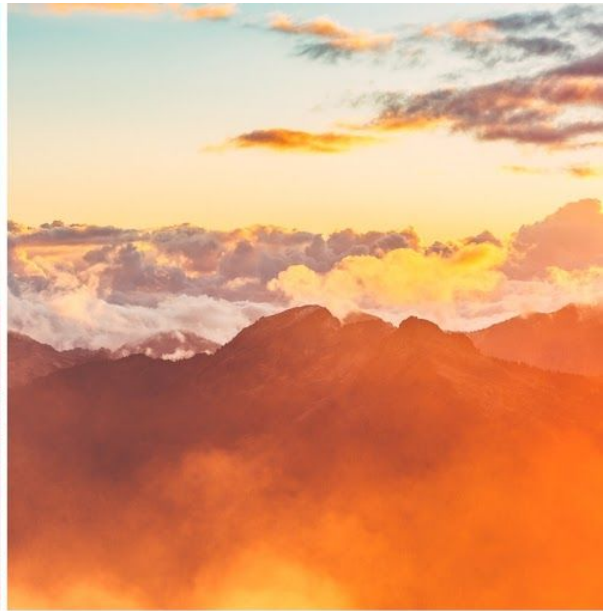
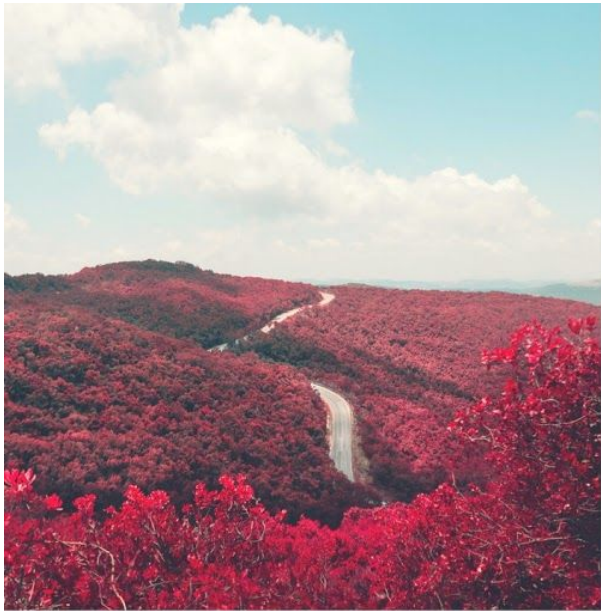
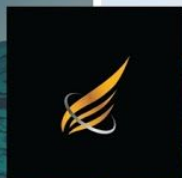


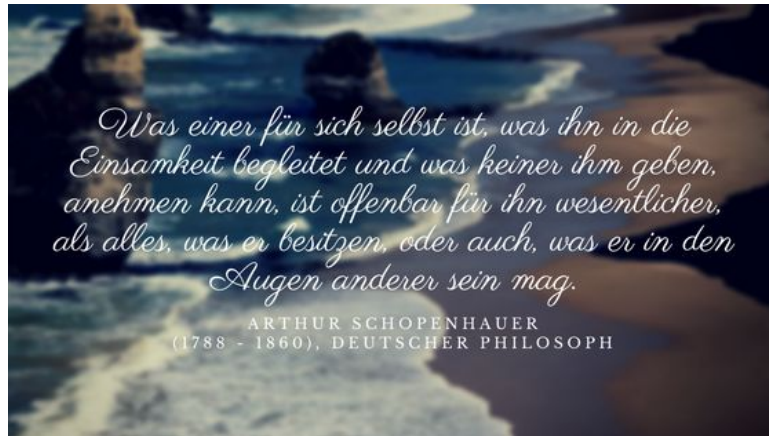


*14 Sofortmaßnahmen für
mehr*

SELBSTWERT/ ZUFRIEDENHEIT

BY MEHR SELBSTWERT





14 Sofortmaßnahmen für mehr Selbstwert/Zufriedenheit

Nutzung/Links

Bitte den Inhalt lediglich persönlich nutzen. Der Gebrauch der Links und der verlinkten Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in dieser Datei sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung persönlichen Entwicklung. Alle Angaben in dieser Datei erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Verfassers. Für Empfehlungen und Vorschläge in dieser Datei übernehmen wir keine Haftung.

Die Anwendung sollte eigenverantwortlich und mit gesundem Menschenverstand erfolgen.

Mein Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Empfehlung zur Vorgehensweise

Sofortmaßnahmen für mehr Selbstwert und Zufriedenheit:

- Ich kann... Ich will... Ich bitte...
- In die Natur...
- Handarbeit - eine fast vergessene Kunst
- Die Kraft der Berührung (Liebevolle Berührungen)
- Finde ein Hobby und lebe es erfüllt
- Sonnenbad - lichtvolle Nahrung
- Ausreichender Schlaf - Entspannung & Erholung
- Medien fasten - Verzicht auf Nachrichten
- Das Buch Deines Lebens
- Meditieren - die Reise nach Innen
- Atmung - der Wind in Dir
- Ordnung - sich von Dingen trennen
- Deine Oase - ein Kraftplatz in Deinem Zuhause
- Verzeichnis von Filmen, Musik und Blogs
- Erden (für mehr Wohlbefinden)
- Wichtige 15 Minuten des Tages
- Die Magie der Fragen
- Weniger ist mehr

Schlusswort

Vorwort

Ein erstrebenswerter Zustand ist, unsere Körpersysteme sowie unseren Verstand-Geist auszubalancieren und zu entspannen um ein fruchtbaren Nährboden zur Entwicklung zu schaffen. Durch diese Verfassung wird unsere innere Zufriedenheit immer wieder unterstützt und unser Selbstwert genährt.

Die vorgestellten Dinge können einfach und regelmäßig durchgeführt werden. Ähnlich wie beim Muskel wird die Kraft größer je öfter wir den Muskel beanspruchen und trainieren. Tun wir uns selbst was gutes und entwickeln unsere Selbstachtung weiter.

Hier erfährst Du Dinge zur sofortigen Anwendung. Wie man so schön sagt "Übung macht den Meister" oder "Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg" - regelmäßig genutzt tragen sie zu Deinem Wohlbefinden bei und können den Unterschied machen. Du hast jeden Augenblick die Wahl auf was Deine Aufmerksamkeit gerichtet ist.

Vielleicht neu, vielleicht bekannt? Egal! Bitte gehe mit der nötigen Offenheit an die Sache und mach Deine eigenen Erfahrungen. Und nutze nur die Vorschläge mit denen Du was anfangen kannst - den Rest kannst Du einfach liegen lassen.

Es geht in erster Linie darum, dass es in unseren invidividuellem Fall dient und uns unterstützt.

Nutze Deine Eigenverantwortung und Deiner inneren Führung auf Deinem Weg. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Einleitung

Zunächst wollen wir erst einmal versuchen, uns den Begriffen Selbstwert und Zufriedenheit zu nähern. Obwohl diese Begrifflichkeiten weniger greifbar sind haben sie doch enorme Bedeutung & Kraft für das Leben jedes Einzelnen.

Was ist eigentlich Selbstwert?

In erster Linie ist es ein Seinszustand und kommt aus uns selbst. Er ist eine subjektive Wahrnehmung unseres eigenen Wertes - er ist nicht weg oder da. Es gilt sich daran anzuschließen und förderliche Einstellungen und Verhalten zu pflegen.

Selbstwert ist das Thema wenn es um Veränderungen und Wohlbefinden geht. Hinter unglaublich vielen kleinen Herausforderungen im Leben steckt eigentlich ein blinkender roter Knopf mit dem Namen Selbstwert. Und nachdem Du den betätigt hast, erledigt sich ganz viele anderen Probleme wie von selbst.

Aber was ist denn nun Selbstwert genau? Unser Selbstwert ist ein Produkt unserer Verhaltensweisen. Neben praktische Gewohnheiten sind auch die Prinzipien die hinter dem Selbstwert stehen wichtig.

Eigenschaften wie Selbstannahmen, Selbstbewusstsein, Eingeverantwortung, Selbstsicheres Behaupten, Integrität und Leben mit Lebenszweck unterstützen den Selbstwert. In Verbindung mit geeigneten Gewohnheiten bzw. Verhalten können wir unseren Selbstwert mehr und mehr entwickeln.

Was ist eigentlich Zufriedenheit?

Zufriedenheit beinhaltet das Wort Frieden, inneren Frieden oder mit sich im Frieden sein. Ich möchte das Gedicht sprechen lassen

Drei Arten von Frieden

Der erste Frieden ist der Wichtigste.

Er ist es, der in die Seelen der Menschen einzieht, wenn sie ihre Verwandtschaft, ihr Einsein, mit dem Universum begreifen und verinnerlichen, dass das große Geheimnis im Mittelpunkt der Welt wohnt und diese Mitte tatsächlich überall ist. Sie ist in jedem von uns. Dies ist der wirkliche Friede, alle anderen sind lediglich Widerspiegelungen davon.

Der zweite Friede wird zwischen Einzelnen geschlossen.

Und der dritte Friede ist der zwischen den Völkern.

Doch vor allem möget ihr verstehen, dass es niemals Frieden geben kann, solange nicht der erste Friede vorhanden ist, welcher, wie ich schon so oft sagte, im Innern der Menschenseele wohnt.

Black Elk (Hekaka Sapa, zu deutsch: **Schwarzer Hirsch**; * vermutlich Dezember 1863; † August 1950 war ein Wichasha Wakan (Medizinmann, Heiliger Mann) der Oglala-Lakota-Indianer. Im Jahre 1876 nahm er, als erst 12-Jähriger an der Schlacht am Little Bighorn River teil. Das Massaker am Wounded Knee 1890 überlebte er schwer verletzt. Er war ein Cousin von Crazy Horse und kannte Sitting Bull und Red Cloud. Obwohl er kein Englisch sprach, hatte er viel von der Welt des Weissen Mannes gesehen. Er reiste mit der "Buffalo Bill Wild West Show" nach Italien, Frankreich und England, wo er u.a. für Königin Victoria tanzte. Black Elk war ein Mann von grosser spiritueller Kraft und Inspiration für sein Volk und viele andere auf der Welt. Er starb im August 1950.

Daraus wird ersichtlich welchen Stellenwert und welche Folgen innerer Frieden hat. Ein wirklicher (innerer) Frieden mit uns, in uns strahlt in unser Leben, wie eine Sonne die am Morgen aufgeht.

Wir können jeden Moment selbst wählen - eine Wahl für Selbstwert und Zufriedenheit liegt in unserer Wahl.



Empfehlung zur Vorgehensweise

Zuerst empfehlen wir einen Überblick zu verschaffen und die Dinge zu studieren die Selbstwert und Zufriedenheit unterstützen. Weißt Du einmal Bescheid und hast den Überblick über die Dinge die Dich voranbringen hast Du schon einen erweiterten Horizont.

Nutze das Wissen und wende das gelernte Wissen an!

Am besten Du wählst erst einmal eine Sache aus, die Dich am meisten von allen inspiriert. Diese neue Gewohnheit kannst Du die kommenden vier Wochen umsetzen und integrieren. Verpflichte Dich selbst dazu diese Sache regelmäßig in den kommenden vier Wochen zu tun. Du tust es für Dich selbst - keinen anderen. Nach den ersten vier Wochen wird die neue Gewohnheit sich mehr festigen und Du gewöhnst Dich dran. Mach Dir selbst das Geschenk und setze diese neue Gewohnheit regelmäßig um.

Dazu einige Fragen an Dich: Was wäre wenn Du eine neue Gewohnheit ein Jahr regelmäßig machst? Wie positiv würde sich Dein Leben in einem Jahr verändert haben? Auf welchem neuen Niveau hätte sich Deine Zufriedenheit entwickelt?

Dadurch kannst Du systematisch die Dinge in Dein Leben aufnehmen, die Dich unterstützen. So setzt Du Dich nicht unter Druck und machst das Schritt für Schritt.

Komm immer wieder zurück zu den Ratgeber und schlage nach. Nach und nach können weitere kraftvolle Sache ausgewählt und umgesetzt werden. **Unterschätze nicht die starke Wirkung, was im ersten Moment vielleicht unscheinbar erscheint, kann bei regelmäßiger Anwendung in einem Jahr enorme Unterschiede im Leben ausmachen.** Es geht letztlich um Dich selbst und das Du Dinge tust die eine wirkliche positive Veränderung ausmachen.

Sofortmaßnahmen für mehr Selbstwert und Zufriedenheit:

○ Ich kann... Ich will... Ich bitte...

Diese Technik habe ich eher durch Zufall entdeckt und die Wirkung erfahren. Es ist eine universelle Methode um unsere Aufmerksamkeit auszurichten und um Klarheit zu schaffen. Wir können die Absicht sowohl aussprechen oder auch aufschreiben. Hier die Vorlage die zur Vollständigkeit ausgefüllt wird.

Ich kann... (freie Stelle) . Ja
Ich will... (freie Stelle) . Ja
Ich bitte... (freie Stelle) . Ja

Nun ein Beispiel: Mareike wünscht sich seit ihrem 14 Lebensjahr ein Pferd für Ausritte. Nun hat sich Mareike ihren Traum erfüllt. Volle Vorfreude und etwas nervös sagt sie zu sich...

*Ich kann das Pferd führen und reiten. Ja
Ich will das Pferd führen und reiten. Ja
Ich bitte das Pferd zu führen und zu reiten. Ja*

Was dadurch passiert sind folgende Dinge. Einerseits wird klar, Mareike ist absolut fähig, das Pferd zu führen, zudem ist Durch das Wollen auch die Bereitschaft gegeben und durch die Bitte losgelassen.

Positive Absichten werden gesprochen und zusätzlich bejaht. Und die Aufmerksamkeit wird sanft auf konstruktives geführt.

Ein weitere Beispiel mit Bezug zum Ratgeben:

*Ich kann was für meine eigene Zufriedenheit tun. Ja
Ich will was für meine eigene Zufriedenheit tun. Ja
Ich bitte was für meine eigene Zufriedenheit zu tun. Ja
(Ergänzung: Ich bin dankbar, dass ich jetzt was für meine eigene Zufriedenheit tue. Ja)*

Vielleicht müssen manche Absichten wiederholt werden - das ist okay. Manche Dinge brauchen halt seine Zeit, doch Du wirst bald merken das nach und nach eine sanfte Veränderung erfolgt. Versuch diese Technik selbst und mach Deine Erfahrungen.

○ In die Natur...

... und einen ausgiebiges Naturbad erleben. Wir können uns vom Alltag erholen, abschalten und die Natur genießen. Dabei werden unsere Nervensysteme entspannt, wir laden uns auf und unser Körper und Geist kommen zur Ruhe. Unsere beiden Gehirnhälften können sich ausgleichen und Stresshormone verringern.



Geh in die Natur, atme tief durch und genieße alles was Du entdeckst. Vom Stadtpark bis hin zu Wäldern, Seen, Flüsse oder Orte mit weitem Blick, am Meer, Berge - alles Plätze an denen wir auftanken und entspannen können. Wir können uns erden und unser Immunsystem wird gestärkt. Machen wir die Natur zu unseren Kraftplatz.

Durch regelmäßigen Aufenthalt von mind. 30 Minuten in der Natur können wir bereits von den Vorteilen profitieren.¹ Ich lade Dich ein, es selbst einmal zu versuchen und eigene Erfahrung zu machen - schon nach ein paar Tagen merkst Du den Unterschied.

Ein ausgeglichener und zufriedener Zustand stellt sich mehr und mehr ein. Viele informative Literatur ist über die positive Wirkung der Natur zu finden. Fühl Dich frei selbst danach zu forschen.²

○ Handarbeit - eine fast vergessene Kunst

Durch die Handarbeit in ihren vielen Formen werden andere Bereiche des Gehirn angesprochen, unsere beiden Gehirnhälften können sich ausgleichen und wir trainieren unterschiedliche Fähigkeiten. Zusätzlich schließen wir uns selbst an einen schöpferischen und kreativen Ausdruck an.

Ja, Handarbeit kann viele Gesichter haben. Ob essen zubereiten, kochen, ein Instrument spielen, malen, zeichnen, schnitzen, basteln, eine Massage, Gartenarbeit, Stricken und ähnliche Dinge³ - wir können achtsam arbeiten, zur Ruhe kommen, unsere Kreativität freien lauf lassen, entspannen und es werden andere Sinne angesprochen.

¹ Beispielhaft ein informativer Artikel in der Welt - Nur fünf Minuten im Wald stärken Ihr Selbstbewusstsein (https://www.welt.de/gesundheit/article154517284/Nur-fuenf-Minuten-im-Wald-staerken-Ihr-Selbstbewusstsein.html)

² Beispielhaft ein Artikel aus dem Spiegel - Warum Waldspaziergänge so gesund sind (http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/waldspaziergaenge-warum-sie-fuer-koerper-und-geist-gesund-sind-a-952492.html)

³ MRD - Kraft der Maschen (http://www.mdr.de/lexi-tv/Kraft_der_Maschen100.html)



Lass Deine Kreativität fließen und nimm an was Du erschaffst. Es geht nicht darum das es perfekt ist, sondern Deinen eigenen Schöpfung freien Lauf zu lassen und darauf zu hören auf was Du Lust verspürst.

Such Dir was aus und genieße bewusst den Moment um etwas zu erschaffen. Vielleicht ein Bild malen oder ein Essen zubereiten... (selbst bügeln oder der Hausputz kann damit eine andere Bedeutung erfahren).

Wenn Du voll in Deiner Beschäftigung aufgegangen bist und die Zeit ganz vergessen hast bist Du auf einem guten Weg... wie ein Kind das stundenlang gespielt hat. Du wirst merken welche Freude und Gelassenheit dabei entsteht. Probier es aus und genieße.

Beantworte für Dich selbst die Frage:
Was möchtest Du gern handwerklich versuchen?



“Ein essentieller Aspekt der Kreativität ist es, keine Angst vor dem misslingen zu haben.” Dr. Edwin Land

○ Die Kraft der Berührung (Liebevoller Berührungen)

Kennst Du das, wie eine Mutter die sanft ihr Kind berührt. Diese sehr tiefe Verbundenheit und Kommunikation hat einen heilsame Wirkung und ist uns nicht fremd. Der Fachbegriff dieser Methode heißt Seiki, der von ostasiatischen Forschern untersucht und dokumentiert wurde. Leider steht im deutschsprachigen Raum keine Literatur zur Verfügung.

Diese Form der Berührung (Handauflegen) ist eine Art der Kommunikation. Durch Selbsterfahrung können wir eine tiefe Verbindung zu unserem Körper aufnehmen und in gewisser Weise mit unserem Körper kommunizieren. Dabei können heilsame Schritte in Gang gesetzt werden und unser System kommt in Bewegung.



Worum geht es genau - ich lade Dich ein einen Selbstversuch zu machen. Such Dir einen gemütlich und warm Platz - vielleicht mit eine Tasse Tee und einer Kerze oder auch einem Bad. Und dann berühre wohlwollend Deine Hände... liebevolle und sanfte Berührungen und zärtliches Streicheln... und geh weiter, wie Du magst... kannst Du das? Welche Empfindungen steigen auf... alles was ist, ist okay.

Schenke Dir die Zuneigung die Du Dir schon immer gewünscht hast. Und entwickle eine liebevolle Beziehung zu Deinem Körper.

Eine tolle Ergänzung ist es, mit einer wohltuenden Salbe oder einem natürlichen Öl, unsere Haut gleich mit zu pflegen.

Ja zugegeben es gehört Offenheit, Bereitschaft und auch Tapferkeit dazu. Ich ermutige Dich zu dies Erfahrung, Du wirst reich beschenkt.

Beantworte für Dich die Frage: *Was wäre wenn Du eine liebevolle Beziehung zu Deinem Körper aufbaust?*

○ Finde ein Hobby undlebe es erfüllt

Kennst Du das, Zeit und Raum für Dich, an dem Du Dich entfalten kannst. Etwas nachgehen das Dich aus ganzem Herzen begeistert und erfüllt.

"Meine Oma hat es immer geliebt ihre Pflanzen zu pflegen."

"Mein Freund Frank tanzt in einer Country Gruppe und erblüht dort förmlich."

"Eine Bekannte von mir, Melanie, macht seit über 10 Jahren die Lüfte unsicher mit ihrem Segelflugzeug."

"Ein weiterer Bekannter, Marco, fotografiert leidenschaftlich gern Naturbilder und bearbeitet sie."

Ganz egal was, es ist Dein Leben und Dein Hobby.

Bei der Wahl Deines Hobbys sollte einzig und allein Deine Begeisterung & Freude daran ausschlaggebend sein. Durch spielerisches anwenden und ausprobieren erlangst Du mehr meisterschaft. Und dabei geht es aus freien Stücken - Du bestimmst den Weg und

die Gewindigkeit. Ein erfülltes Hobby kann ein Ort des Auftankens und der Inspiration sein.

○ Sonnenbad - lichtvolle Nahrung

Ganzjährige Sonnenbäder unterstützt unser Wohlbefinden und tun uns gut. Schon täglich wenige Minuten Aufenthalt im Freien begünstigt unsere Leistungsfähigkeit und Wohlergehen. Sonnenlicht ist lebensnotwendig und unterstützt uns bei der Bildung von Vitamin D3.⁴



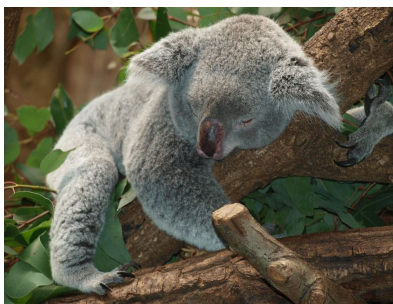
Ein wichtiges Thema, Du kannst Dich weiterführend informieren und ganzjährig das Sonnenlicht genießen. Ob ein kleiner Spaziergang, ein Essen im Freien oder den Sonnenuntergang genießen, es gibt viele Möglichkeiten.

Jeder Hauttyp ist verschieden und der Bedarf sollte selbst erforscht werden. Was in den Sommerhalbjahr am Morgen/Abend vorteilhaft ist kann im Winterhalbjahr um die Mittagszeit probiert werden.

Bei ausreichender Versorgung mit natürlichem Sonnenlicht unterstützen wir unseren Gemütszustand und unseren Körper. Zur Vervollständigung sei noch gesagt, sorgsam und verantwortlich damit umzugehen.

○ Ausreichender Schlaf - Entspannung & Erholung

Genügend und guter Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung um den vergangenen Tag zu verarbeiten und um zu regenerieren. Durch eine angemessene Schlafdauer sind wir am kommenden Tag leistungsfähig und erholt.



Dabei hat jeder Mensch unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse, womit die Schlafdauer auch schwanken kann.

Achte stets auf Deine Bedürfnisse - Du kannst Deinen Schlafbedarf selbst ermitteln, in dem Du ein paar Tage

⁴ weiterführende Information: ARD

(<http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2012/sonne-100.html>)

früh zu Bett gehst und am Morgen von allein aufwachst. Damit kannst Du zukünftig am Abend rechtzeitig zu Bett gehen.

Bekommen wir regelmäßig den Schlaf, den wir für unsere volle Leistungsfähigkeit benötigen, ergeben sich mehr Möglichkeiten.

Was wäre wenn Du am Morgen erfrischt und ausgeschlafen aufwachst?

”Besonders aber gebe man dem Gehirn das zu seiner Reflexion nötige, volle Maß des Schlafes; denn der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.” Arthur Schopenhauer

○ Medien fasten - Verzicht auf Nachrichten

Sind wir doch mal ehrlich, kommen in Nachrichten fröhliche, wichtige oder dienliche Informationen? Nun die Antwort überlasse ich mal offen.

In der Regel dient es uns nicht unsere Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten die wir nicht direkt beeinflussen können und die unwesentlich sind.

Worum geht es genau, mache über 1-2 Wochen einen Test und konsumiere keine Nachrichten - beobachte einfach wie es Dir geht. Wenn Du Dich besser fühlst, steht es Dir frei den Versuch ausweiten.

○ Das Buch Deines Lebens

Führe regelmäßig Buch über Deine Leben, darin kannst Du Erfahrungen, Träume, Wünsche Erkenntnisse, Empfindungen, Gelernten uvm. aufschreiben.⁵



Viele Menschen denen man eine besondere Begabung nachsagt haben Tagebuch geführt, in denen sie mit Worten und Zeichnungen ihr Leben beschrieben haben. Wir bringen förmlich unsere inneren Gedanken und Erfahrungen mit dem Buch in die Welt. Durch diese Form der

⁵ Hier rein weiterführender wertiger Artikel
(<https://www.monkkee.com/de/bewusster-leben-durch-tagebuchschreiben-10-tipps-und-techniken/>)

Besorg Dir ein leeres Buch und fang an - am besten handschriftlich - Deine eigene Erfahrung aufzuschreiben. Ganz vertrauensvoll und persönlich kannst Du Dich mitteilen.

Durch Meditation können wir tiefe innere Erfahrungen machen, in unsere Mitte zentrieren, die Arbeit unserer Körpersysteme unterstützen und unsere Gehirnwellen stimulieren. Wir tragen der inneren Ausgeglichenheit und Entspannung bei. Es gibt unzählige Formen der Meditation für vielfältige Anwendungen.

Mit Ultra Depth Relaxation (James Ramey/englisch) oder 4 Ebenen der Entspannung (veetman) habe ich wunderbare Erfahrungen gemacht. Ich ermutige Dich Deine eigene Erfahrungen zu sammeln. Fühl Dich frei selbst zu forschen.

”Wohlauf denn, meine Seele, lös gänzlich dich von allem Äußeren und sammle dich in einem stillen Schweigen rechten Inneseins.”

13

○ Atmung - der Wind in Dir

Einen ruhigen tiefen Atmen wirkt sich auf unseren Körper und Geist aus. In dem wir bewusst tief atmen erhält unser Körper den nötigen Sauerstoff und kann die verbrauchte Luft abgeben. Unser Körperprozesse werden unterstützt und wir tragen unserem Wohlbefinden bei.

In dem wir über den Tag verteilt immer wieder tief und bewusst atmen passt sich unser Körper daran an und atmet immer öfter tief.

Zusätzlich können wir in der Meditation tief und achtsam atmen. Diese Gewohnheit setzt sich dann mehr und mehr im Täglichen leben fort und fördert unser ganzes Körpersystem.

“Die wahren Menschen holen ihren Atem von ganz unten herauf, während die gewöhnlichen Menschen nur mit der Kehle atmen.”

Dschuang Dsi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland

○ Ordnung - sich von Dingen trennen

Die Lehre des Feng Shui ist in den letzten Jahren immer weiter nach Europa gekommen. Ein Punkt davon besagt, dass unter anderem durch Ordnung das Raumklima harmonisiert wird.

Was wir tun können ist unseren Wohnraum von unnötigen Dingen zu befreien für die wir keinen nutzen mehr haben. Trennen wir uns einmal von Dingen die wir nicht mehr benötigen, ordnen und sortieren wir einmal unseren Besitz ist die Erfahrung beeindruckend.

Ich ermutige Dich, trenne Dich von Dingen die Du nicht mehr brauchst oder die kein Platz mehr in Deinem Leben haben. Schaffe einmal Ordnung in Deinen vier Wänden. Und komm in ein Gefühl der Befreiung - probier es selbst aus und schaffe Platz für neues.

○ Deine Oase - ein Kraftplatz in Deinem Zuhause

Ob Visions Board, Altar, Bildersammlung oder welche Bezeichnung auch immer... wir können mit Absicht einen Ort einrichten an denen Dinge gebracht werden, die uns Kraft geben und gut tun.



Ich lade Dich ein, einen Platz zu schaffen, an dem Du Gegenstände, Statuen, Bilder, Kerzen, Muscheln, Symbole, Zeichnungen, Texte, Träume usw. sammelst mit denen Du gute Erinnerungen hast bzw. was Du Dir wünschst. Deine Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

So hast Du Deinen eigenen Kraftplatz in der Wohnung der wesentliches Deines Lebens auf einen Punkt bringt, Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert oder Dich mal aufbauen kann, wenn es nötig ist.

“Kreativität besteht aus Erfinden, Experimentieren, Wachsen, Risiken eingehen, Regeln missachten, Fehler machen und Spaß haben”

Mary Lou Cook

○ Verzeichnis von Filmen, Musik und Blogs

Mach Dir ein eigenes Verzeichnis von Dingen, Lieblingsfilmen und -musik oder auch Blogs die Dir gut tun und Dich auf andere Gedanken bringen.

Denn wer kennt das nicht, wenn es mal nichts so läuft... dann steht dazu und sage zu Dir “Gut, dann ist das ebenso so”. Doch jetzt hast Du Dein Verzeichnis auf das Du in dem Fall zurückgreifen kannst. Probier es aus und profitiere von dem Nutzen.

Was sind Deine Lieblingsfilme?

Was ist Deine Lieblingsmusik?

Welche Dinge machen Dir besonders Spaß?

(zum Beispiel ausgiebig duschen/baden, einen guten Freund/eine gute Freundin treffen, einen Film ansehen, Wandern gehen...)

○ Erden (für mehr Wohlbefinden)

[Mir sind beim Schreiben immer mehr Dinge in den Sinn gekommen - daher ein kleiner Bonus. Vielleicht wählst Du selbst Deine Top-Ten der Dinge, die Dir mehr Selbstwert und Zufriedenheit bringen.]

In dem wir Barfuß den Kontakt zur Erde aufnehmen ermöglichen wir einen natürlichen Kreislauf und Austausch von elektrisch geladenen Teilchen. Nicht höher und weiter sondern vielmehr einfacher und geerdeter sollte der neue Slogan heißen.

Neben dem Barfuß gehen ist auch hilfreich, in unserem Körper zu sein und mehrmals am Tag unsere Fußsohlen bewusst zu fühlen. Wir können unsere Wurzeln schlagen und uns wieder neu aufladen.



Fühle mehrmals am Tag Deine Füße, spreche eine Absicht, gehe öfter Barfuß und verbringe Zeit in der Natur.

Diese einfache Technik führt uns zu mehr innerer Balance und Ausgeglichenheit.

○ Wichtige 15 Minuten des Tages

In der Zeit kurz vor dem Einschlafen und kurz nach Aufwachen ist unser Gehirn in einem besonderen Zustand. So werden Gehirnwellen von Alpha-Zustand und weiteren nachgewiesen, die eine besondere Aufnahmefähigkeit begünstigen.

Das heißt für uns, dass wir in dem Zeitraum besonders aufmerksam sind und Dinge aufsaugen können wie ein Schwamm. Nutzen wir diese Zeitfenster bewusst und verantwortlich können wir günstige Absichten setzen.

Ob nun bewusster Morgensport, Intentionen sprechen, meditieren, Achtsamkeitsübungen, ein Glas Wasser/Tee trinken oder die Zeit für sich in aller Ruhe zu nehmen sind Möglichkeiten für diese Zeit.

Bitte beantworte für Dich die folgenden Fragen:

Was kannst Du kurz vor dem zu Bett gehen machen?

(zum Beispiel Tagebuch schreiben, Absichten sprechen, bewusst danken...)

Was kannst Du nach dem Aufwachen direkt tun?

(zum Beispiel Atemübungen, erden, Deinen Lieblingssong hören...)

○ Die Magie der Fragen

Neurowissenschaftler haben entdeckt, dass Fragen bis zu 48 Stunden in unseren Gehirnen wirken. Somit ist es noch wichtiger, die Qualität unserer Fragen zu beachten. Zusätzlich können wir uns durch bewusste Fragen sanft unsere Aufmerksamkeit ausrichten und orientieren.

Was wäre wenn wir nur die richtigen Fragen stellen müssen?

Von Danny habe ich die Technik vor vielen Jahren kennen gelernt und seit dem verfeinert. Die ich nun mit Dir teilen möchte. Geh hin und beantworte täglich für Dich die folgenden fünf Fragen:

Was macht mich in meinem Leben im Moment glücklich?

*Für was bin ich in meinem Leben im Moment dankbar?
Was genießt ich in meinem Leben im Moment besonders?
Für was in meinem Leben setzte ich mich im Moment besonders ein?
Welche Ziele habe ich im Moment und strebe danach?*

Du kannst diese Fragen gedanklich oder schriftlich beantworten. Am Anfang fallen Dir vielleicht wenig Antworten ein, doch Bereits nach ein paar Tagen entwickelt sich eine eigene Dynamik.

Bleibst Du dran und machst diese Beantwortung der Fragen über Monate, entstehen neue Vernetzungen in Deinem Gehirn - neue Gedanken-netze entstehen.

Hier noch ein paar Fragen, die ich als sehr hilfreich empfinde:



Wobei ich diese Fragen einfach in den Raum stelle, loslasse und warte. Manchmal kommt eine Antwort wenige Sekunden oder Minuten später. Die Antwort kann in unterschiedlicher Form sein... als Eingabe, als Gedanke, mein Blick fällt auf etwas, ich bekomme Durst... auch keine Antwort zu bekommen ist in Ordnung - manche Dinge brauchen eben Zeit

*Was ist das wichtigste was ich im Moment tun kann?
Was sind meine Talente & Stärken?*

Welchen Menschen möchte ich im Moment danke sagen und für was?

*“Klug fragen können, ist die halbe Weisheit.”
Sir Francis von Verulam Bacon*

○ Weniger ist mehr

Hier geht es weder darum ein Grundsatzfrage vom Zaun zu brechen noch das zu tun. Ich bitte Dich lediglich offen zu sein und wirken zu lassen.

Wie im Kampfsport weniger gleich mehr sein kann - lieber die Grundtechniken hunderte Male geübt und beherrscht als alles nur halb zu können - ist es auch beim Selbstwert. Lieber ein paar wenige Dinge regelmäßig getan und damit Erfolge erzielt.

Mein ehemaliger Kollege Marco sagte mir einmal die Worte seines Großvaters, die mir im Ohr geblieben sind, "Besitz verpflichtet". Manchmal ist ein einfaches, bodenständiges Leben mehr wert und führt zur Zufriedenheit - als es auf den ersten anschein vorkommt.

Es heißt immer so schön höher, schneller, weiter... doch sollte die innere Balance und Bodenständigkeit/Einfachheit berücksichtigt werden, um mehr Ausgeglichenheit zu erfahren. Erst auf einen nahrhaften Boden mit tiefen Wurzeln und in Ruhe können wir zu uns kommen und aus voller Kraft schöpfen.

Durch körperlich-geistige Entspannung, durch Entschleunigung und innerer Zentriertheit, durch Besinnung auf uns selbst und durch Ruhe & Stille erhalten wir unser volle Potential. Unsere Gehirnwellen verändern sich günstig und unser Körper-/Nervensystem kommt zur Ruhe.

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ Johann Wolfgang von Goethe

Schlusswort

Über die meisten vorgestellten Dinge gibt es noch nützliches zu sagen, wenn Du Dich gerufen fühlst, studiere und informiere selbst tiefer. Und erfahre wirkliche Weisheit durch das eigene umsetzen und tun. Du kannst immer wieder zu den Inhalten zurückgreifen und neue Ideen finden.

Auf eine Gefahr möchte ich noch Hinweisen. Wir Menschen neigen dazu, wenn es am schönsten ist aufzuhören. Damit meine ich, Gewohnheiten die uns gut tun und uns unterstützen als Routine immer und immer wieder zu machen - in guten wie in schlechten Zeiten. Das gibt uns einen gewissen halt und einen Ankerpunkt, wenn Du so willst, an denen wir immer anfassend können und uns ausrichten. Bitte beachte diesen Punkt.

Alle der vorgeschlagenen Sachen habe ich über mehr als 7 Jahren gesammelt, ausprobiert (ja mach sie heute noch teilw. täglich) und den Nutzen erfahren. Ich wünsche mir, dass Du ebenso davon profitierst. Beginne mit einer Sache die Dich anspricht und erforsche. Nun bist Du gefragt bestimmte Dinge in Dein Leben aufzunehmen.

Mögest Du lebendig sein, wie Du nur sein kannst.
Mögen Deine Schritte gesegnet, klar und fest sein.
Möge Zufriedenheit Dich beglücken.
Mögest Du Dich erinnern an Deine Göttlichkeit und Schöpferkraft.

Solltest Du Fragen oder Anmerkungen haben, so bitte ich Dich mir zu schreiben. Wenn Du eigene Sofortmaßnahmen für mehr Selbstwert/Zufriedenheit hast, von denen Du überzeugt bist dann fühle Dich frei mir zu schreiben. Und ich freue mich immer auf konstruktives Feedback, was es Dir gebracht hat.

Ich wünsche Dir schöne Momente und

Liebe Grüße
Marcus

**** Es ist das eine es zu wissen und es ist das andere es zu tun. ****

**** Lies Dir die Punkte regelmäßig durch. ****

**** Ich würde mir wünschen Du setzt einige in Dein Leben um. ****

