

News 2 zur Herbst Tag- und Nachtgleiche 2012

Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Herzlich willkommen zu den 2. News! Heute ist Herbst Tag- und Nachtgleiche, die Sonne steht über dem Äquator, leitet zum kürzer werden der Tage hinüber und wechselt ins Sternzeichen Waage. Es ist Zeit der Reife, Fülle an Farben und Formen, ein Augenblick zum inne halten und abwägen was gewesen ist, dankbar auf das Jahr zurückzuschauen und vielleicht nochmals aufzublühen bevor der Winter kommt.

Ist Dankbarkeit Bewusstseinsarbeit?

Ja, Dankbarkeit kann gelernt werden. Es ist erwiesen, dass dankbare Menschen glücklicher sind und sich weniger gestresst fühlen.

„Dankbarkeit ist eines von wenigen Dingen, die das Leben bedeutsam und messbar verändern können“ Zitat von Psychologieprofessor Robert A. Emmons.

Dankbarkeit funktioniert auf dem universellen Gesetz der Anziehung, je tiefer die Dankbarkeit für etwas, desto mehr bekommt man davon. Urvölker haben Dankesrituale durchgeführt, Religionen sind auf Dankbarkeit aufgebaut und es wurde untersucht, dass Spiritualität die Fähigkeit zur Dankbarkeit erhöht.

Echte Dankbarkeit kommt aus tiefem Herzen und bei diesem Gefühl ist es nicht möglich zu kritisieren oder zu beschuldigen. Mit Dankbarkeit können unsere Gedankenmuster bewusst verändert werden, die Energie verändert sich auf der Quantenebene und das soziale Verhalten oder Situationen können sich verbessern.

Hier ein paar Dankbarkeitsübungen:

- denke an eine Person, wofür du ihr dankbar bist
- denke an ein Erlebnis, wo du Glück hattest
- denke an etwas, was du geschafft hast
- fühle einen Moment, wo du glücklich warst
- fühle dies mehrmals täglich

Gerne begleite ich Dich, die Dankbarkeitsperlen zu sehen, das Glück zu finden und mit dem **Bewusstseinswandel** voran zu gehen.

http://www.ursola.ch/content/psychologische_beratung

Bücher zu Dankbarkeit

Die Macht der Dankbarkeit

<http://www.diemachtderdankbarkeit.de>

The Magic von Rhonda Byrne mit Anleitung und Dankbarkeitsprogramm.

Astroecke

Die Waage ist das Symbol des Abwägens, Bemessens, der Gerechtigkeit, des Gleichgewichts. Typisch für Menschen, die in diesem Tierkreiszeichen geboren wurden oder eine Waage-Betonung haben in ihrem Geburts horoskop, sind das Bedürfnis auszugleichen sowie ein Flair für Harmonie und Schönheit. Sie sehen beide Seiten einer Sache und suchen nach dem rechten Mass. Manchmal vermeiden sie extreme Stellungnahmen und Meinungsäusserungen. Oft sind sie charmant und begegnen gerne anderen Menschen.

Interesse mehr zu erfahren und das eigene Geburtshoroskop besser kennen zu lernen?

http://www.ursola.ch/content/psychologische_astrologie

Zur Erinnerung ;-) Damit neue Strukturen im Gehirn automatisch ablaufen, braucht es Übung. Auch Entspannung kann diesen Vorgang beschleunigen und helfen positive Gefühle besser wahrzunehmen.

Aktuell

Entspannung über Mittag in Langenthal

ab November 2012:

Dienstags von 12.15 – 13.00 Uhr

<http://www.ursola.ch/content/meditation>

Entspannt in die Vorweihnachtszeit

Grundkurs Autogenes Training in Langenthal

5 x Dienstag, 13./20./27. Nov. / 4./11. Dez. 2012
19.30 – ca. 21 00 h

<http://www.ursola.ch/content/aktuell>

Entspannt ins neue Jahr

Grundkurs Autogenes Training in Langenthal

5 x Montag, 7./14./21./28. Jan. / 11. Feb. 2013
19.30 – ca. 21 00 h

<http://www.ursola.ch/content/aktuell>

Teilt mir Eure Erfahrungen mit, ich bin gespannt!
In Dankbarkeit wünsche ich Euch allen eine bunte und erfüllte Herbstzeit

Ursula Geissmann

www.ursola.ch