

News Nr. 16 zur Sommersonnenwende 2017

Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Mit der Sommersonnenwende hat die Sonne wieder ihren jährlichen Höchststand erreicht. Der Sommer beginnt, und die Tage werden kürzer. Paradox...? Solche Situationen kommen immer wieder vor...

... oder standen Sie schon vor schwierigen Entscheidungen? Viele Fragen und keine klaren Antworten, nur der Geist bewegt sich hin und her? Oder haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass wenn eine Entscheidung aus dem Herzen kommt, dass sie dann auch stimmt? Unsere Herz-Intelligenz kennt die Antwort, nur oftmals gelangt diese Antwort nicht bis in unser Hirn, weil die Lösung irgendwo sonst gesucht wird. Alte indigene Völker fragten das Herz zum entscheiden und bekamen somit eine intuitive Antwort. Heute wird dieser Vorgang wissenschaftlich erforscht und es stellte sich heraus, dass das Herz tatsächlich eine eigene Intelligenz besitzt. Die Impulse aus dem Herzen sind 5000 mal stärker als die Gedanken. Wenn Herz und Geist in Verbindung sind, ist dies sehr kraftvoll, dazu eine einfache kleine Übung:

1. *Lenke die Aufmerksamkeit zum Herz* (nach innen und weg von äusseren Umständen)
2. *Verlangsame den Atem* (dabei entsteht ein Signal, dass hier ein sicherer Ort ist, wo nicht nach Gefahr Ausschau gehalten werden muss, was das vegetative Nervensystem beruhigt)
3. *Fühle jetzt bewusst ein angenehmes Gefühl*, wie Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl usw.

Diese drei Schritte kreieren Harmonie zwischen Hirn und Herz und lassen ein angenehmes Kohärenzgefühl entstehen. Wenn Sie weiter experimentieren möchten, stellen Sie nun eine Frage und nehmen Sie alle Reaktionen wahr, die sich möglicherweise nur ganz fein als Wärme, Kribbeln oder einem friedlichen Gefühl zeigen. Es gilt in Verbindung zu bleiben mit dem Körper und die Kommunikation mit dem Herzen zu erlernen.

Quelle: <http://www.greggbraden.com/blog/meditation-inner-peace-and-calm/>

Es gibt immer wieder Situationen, die man nicht ändern kann. Dabei entsteht die Frage, wie man dann damit umgeht:

- ziehe ich mich zurück und laufe davon?
- werde ich aggressiv und kämpfe ich?
- stelle ich mich tot und werde handlungsunfähig?

Der Organismus stellt immer zuerst das Überleben des Körpers sicher. Dies zeigt sich mit einer automatisch ablaufenden Stressreaktion. Mit Lebenserfahrung, innerer Sicherheit oder Vertrauen, ist es möglich, über der Sache zu stehen und die Situation objektiv zu beurteilen und achtsam zu handeln. Manchmal ist es auch hilfreich, etwas zu tun, das einem gut tut und sich bewusst zu entspannen. Vielleicht hilft auch mindestens eine Minute zu lächeln ☺. Denn die Gesichtsmimik hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden, wird der Lachmuskel (zygomantikus major) über längere Zeit angeregt, kann sich dadurch die Stimmung verändern...

Mit welchem Gesicht gehen Sie durch den Alltag?

Ein weiterer Sommertipp, einfach mal etwas Gutes tun ohne Gegenerwartung; wie z.B. den Vortritt gewähren lassen, einen Regenwurm von der Strasse aufheben bevor er zertreten wird, ein Papier am Boden zusammennehmen, das schon lange am Wegrand liegt... und... und... dann das gute Gefühl geniessen.

„Deine Aufgabe ist nicht, nach Liebe zu suchen, sondern nach den Barrieren in dir selbst, die du gegen sie aufgebaut hast.“- Rumi

Aktuell

Kurs **Achtsamkeits-Meditation** ab 10. August 2017

<http://www.ursola.ch/content/entspannungsverfahren/achtsamkeits-meditation>

Kurs **Autogenes Training** ab 29. August 2017

<http://www.ursola.ch/content/entspannungsverfahren/autogenes-training>

Voranzeige für 2018

Vortrag über „Leben nach dem Tod“ und **Workshop** zur persönlichen spirituellen Entwicklung mit Dr. Vitor Rodrigues, Psychologe und erfahrener transpersonaler Psychotherapeut aus Portugal.
<http://vitorrodriguesen.weebly.com/>

Detaillierte Auskunft bitte unter info@ursola.ch anfragen.

Ich wünsche eine genussreiche und lichtvolle Sommerzeit mit auftanken von Sonnenenergie, damit auch im Herbst und Winter genügend Lebensfreude zur Verfügung steht ☺.

Ursula Geissmann