

# News Nr. 19 zur Wintersonnenwende 2018

## Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Weisse Weihnachten? Wäre schön ☺. Haben wir nicht oft eine Vorstellung, wie etwas sein sollte? Kommt es anders ist es schwer anzunehmen? Manchmal sind es andere, die sagen, ob man etwas richtig oder falsch macht? Zeigen diese dann ihre Grenzen oder unsere eigenen auf? Warum passiert uns das?

## Das Gesetz der Resonanz

Vielleicht kann das Resonanzgesetz dies genauer erklären....

Eigentlich wissen wir ja: «Gleiches zieht Gleiches an». Doch was heisst dies konkret? Dass z.B. Ungleiches Ungleiches abstösst? Wenn etwas anders ist als erwartet oder ganz neu, dann sind wir oft überrascht und das Unbekannte wird erst einmal abgelehnt. Ja, vielleicht zum Schutz, weil es einfach überhaupt nicht in unser System passt. Dann stimmt hier die Frequenz der Übertragung nicht. Diese funktioniert wie ein Saiteninstrument, wenn eine Saite angeschlagen wird, schwingen die gleichartigen Saiten mit und die andern bleiben still. So funktionieren wir auch auf der seelischen Ebene, wir nehmen nur die Schwingungen und Stimmungen auf, wofür wir empfänglich sind. Darum finden wir Gleichgesinnte, wenn wir in Hochstimmung sind oder wenn wir leiden und unzufrieden jammern. Die vorherrschenden Gedanken, Gefühle und Neigungen bestimmen unsere Ausstrahlung und entsprechend reagieren andere darauf mit Sympathie oder Ablehnung. Beobachten Sie selbst mal ihre Reaktionen auf andere oder wie andere auf Ihre Stimmung reagieren.

Wenn dieser automatische Mechanismus erkannt wird, können wir bewusst entscheiden, ob wir mit diesen Energien in Resonanz bleiben oder nicht. Alles was ausserhalb unserer Frequenz liegt, wird zwar nicht wahrgenommen, doch es ist trotzdem da. Für «bessere» Erfahrungen müssen wir uns in höhere Schwingung versetzen. Diese kann z.B. Meditation, Bewusstseinsarbeit oder das Intonieren des Urklangs «OM» verändert werden. Als Resultat gibt es plötzlich Zufälle, man findet, was man sucht oder trifft auf Menschen die weiterhelfen.  
Quelle: Kurt Tepperwein «die geistigen Gesetze»

## Dankbarkeit und Wertschätzung

Auch mit Dankbarkeit können wir die Resonanz verändern. Sind wir dankbar oder wertschätzen eine Sache, Situation oder Person, strahlen wir etwas anderes aus, als wenn wir ständig etwas aussetzen oder von andern erwarten, was sie uns vielleicht gar nicht geben können. Manche Menschen greifen intuitiv zum Herz, wenn sie angenehm berührt werden. Dies verstärkt das Gefühl, durch die Berührung wird ein Signal zum Herzen gesendet, dass gerade ein Wechsel passiert ist – «Sie sind nicht länger mit der Welt um sich herum engagiert», die

Aufmerksamkeit richtet sich jetzt nach innen. Dies sendet ein zweites Signal an den Körper – «Sie sind in Sicherheit!» Und dies löst eine entspannende Reaktion im Nervensystem aus. Die Verbindung von Kopf und Herz lässt ein angenehmes Gefühl von Ganzheit oder Zufriedenheit entstehen. Eine kleine Übung...

Legen Sie Ihre Hand bewusst aufs Herz und spüren Sie hinein. Wie fühlen Sie sich gerade? Dann denken Sie an Dankbarkeit und fühlen es... was verändert sich?

Mehr Infos über Dankbarkeit in den News Nr. 2, siehe [http://www.ursola.ch/content/aktuell/index\\_ger.html](http://www.ursola.ch/content/aktuell/index_ger.html)

## Wie gute Vorsätze umsetzen?

Eigentlich WILL man etwas verändern, aber... warum klappt es oftmals nicht? Ist es nur im Kopf und der Bauch sagt etwas anderes oder umgekehrt? Für eine erfolgreiche Umsetzung braucht es beides:

Wir haben zwei Arten von Willen, eine unbewusste (Bauch) und eine bewusste Form (Kopf). Der unbewusste Wille hat eine hohe Motivationskraft, wenn ein gutes Gefühl dabei zu erwarten ist. Dieser fühlt ganzheitlich, intuitiv, kreativ, ist anpassungsfähig und bezieht die Lebensgeschichte mit ein. Der bewusste Wille hat ein konkretes Ziel und um dieses zu erreichen, kann er planen, berechnen, innere Widerstände und negative Gefühle unterdrücken, damit Lösungswege gefunden und Hindernisse überwunden werden. Dies kann anregen, Freude machen oder anstrengend sein. Oftmals fehlt auch einfach ein Plan, WIE umzusetzen.

Arbeiten jedoch beide Willensformen zusammen, ist die Chance gross die neuen Vorsätze umzusetzen. Kommt noch Dankbarkeit für das gewünschte Resultat dazu, wird dies verstärkt und das Herz ist mit dabei ☺.

Das regelmässige Üben von Meditation oder Entspannungsmethoden stärkt alle Ebenen. Die verfeinerte Innenwahrnehmung lässt Signale aus dem Unterbewussten besser wahrnehmen fördert die Intuition und Kreativität. Das regelmässige Üben braucht Disziplin und Durchhaltewille bis der Körper nach dem wohligen Entspannungszustand von selbst verlangt, wo dann Kopf, Herz und Bauch im Einklang sind ☺

[http://www.ursola.ch/content/psychosoziale\\_begleitung](http://www.ursola.ch/content/psychosoziale_begleitung)

## Entspannungs-Kurse im neuen Jahr

- Autogenes Training AT
- Progressive Muskelentspannung PME
- Achtsamkeits-Interozeption®

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

*Wer weiss, vielleicht nehmen Sie jetzt Geschenke und Begegnungen mit besonderer Dankbarkeit entgegen? Eine lichterfüllte Weihnachtszeit und ein wertschätzendes und glückliches 2019 wünsche ich Euch ☺.*

**Ursula Geissmann**