



Wir begrüßen Sie herzlich zum zweiten Teil der Serie “Für Ihren Herzensweg” unseres Gesundheits-Newsletters.

Mit jedem Newsletter wollen wir Ihnen einen unterschiedlichen Blickwinkel darauf geben, wie Sie Ihr Leben verbessern können.

In unserem letzten Newsletter sind wir auf die “Psychokardiologie” (der Zusammenhang zwischen Psyche und Herz) eingegangen und was Sie für Ihre Entspannung tun können.

Heute widmen wir uns einem wesentlichen Aspekt des Herzensweges: der Kunst des Manifestierens.

Es gibt unzählige Theorien zu diesem Thema, daher wollen wir uns nun auf ein paar wesentliche Aspekte konzentrieren, die Sie direkt in Ihr Leben integrieren können:

1. Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht (zu lange) in der Vergangenheit oder Zukunft zu verweilen, sondern sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Dadurch können Sie mehr Klarheit über Ihre aktuelle Situation gewinnen. Eine Methode für mehr Achtsamkeit in Ihrem Leben ist die bewusste und langsame Bauchatmung, während Sie Ihre Umgebung und Ihren aktuellen mentalen und emotionalen Zustand intensiver wahrnehmen.

2. Wertfreiheit

Wenn Sie achtsam im gegenwärtigen Moment verweilen, werden Ihnen wahrscheinlich einige Denk- und Gefühls-Gewohnheiten bewusst. Vielleicht sind es Reaktionen auf Verletzungen aus Ihrer Vergangenheit, Schmerzen in Ihrer Gegenwart oder Sorgen um die Zukunft. Vielleicht ist es auch das Echo der Verurteilungen von anderen Menschen oder Ihre eigenen Urteile über sich selbst und dem Leben, die Sie in Ihrem Geist wiederholen und die Ihnen das Leben schwer machen. In einem Zustand der Wertfreiheit lassen Sie einfach alle Bewertungen Ihrer Gedanken und Gefühle frei fließen. Sie halten nicht daran fest und

verurteilen weder sich selbst noch andere, sondern verweilen einfach in einem Zustand des Gewahrseins und spüren die große Freiheit und den Frieden, die damit einhergehen.

3. Gefühle

Kennen Sie das Gefühl, mit Ihrem Willen etwas erzwingen oder ein Verhalten ändern zu wollen? Es wird Ihnen schwerlich gelingen. Denn unsere Gedanken und unser Wille allein sind zu schwach, um unsere Gehirnstrukturen nachhaltig zu verändern. Dazu braucht es unsere Emotionen, durch die bestimmte Neurotransmitter aktiviert werden, die unseren neuronalen Vernetzungen ermöglichen, sich umzustrukturieren. Sie müssen also nicht gegen Ihre alten Muster "mit Gewalt" ankämpfen und sich in den Kreislauf des inneren Konflikts begeben - sondern können Ihre Emotionen darauf lenken, was Sie in Ihrem Leben wirklich glücklich macht. Aus dieser Emotionalität heraus können Sie Ihre Gedanken und neuronalen Vernetzungen dann nachhaltig umstrukturieren.

4. Konsistenz

Ihr vergangenes Verhalten muss also nicht Ihre Zukunft bestimmen, denn Sie sind ein kreatives und schöpferisches Wesen, in dem Veränderung biologisch angelegt ist. Sie sind kein Opfer Ihrer Gene, Ihrer Beschwerden oder Ihrer Vergangenheit, sondern erschaffen in jedem Moment durch Ihre Gedanken und Ihre Gefühle die Wahrnehmung Ihres Lebens selbst. Die Gedanken und Emotionen/Gefühle, auf die Sie sich heute konzentrieren, kreieren die neuronalen Vernetzungen für Ihre Zukunft. Warum also auf Morgen warten, um glücklich zu sein?

Veränderung geschieht also nicht durch Kampf und Widerstand, sondern dadurch, dass Sie positive Gedanken und Emotionen immer wieder in Ihrem Geist wiederholen - in Ihrem Herzen spüren und das loslassen, was sich in Ihrem Leben nicht mehr gut anfühlt.

Ab dem nächsten Jahr gebe ich wieder regelmässige Meditationskurse in meiner Praxis, in denen wir intensiv an diesen Themen arbeiten, damit wir unser Leben Tag für Tag verbessern können.

Herzlichst,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



tcmundnaturheilkunde.com