



Wir begrüßen Sie herzlich zum zweiten Teil unserer Serie
“Selbstfürsorge” unseres Gesundheits-Newsletters.

Dabei wollen wir Ihnen Einblicke in das dazugehörige Buch und einen praktischen Leitfaden geben, wie Sie selbst Übungen zur Selbstfürsorge in Ihren Alltag erfolgreich integrieren können.

Sich selbst zu beobachten und für sich zu sorgen ist eine grossartige Gelegenheit, sich neu kennenzulernen und die Wahrnehmung des eigenen Lebens positiv zu beeinflussen. Darum ist Selbstfürsorge sowohl körperliche als auch geistige Übung.

Damit Sie beide Aspekte für Ihr Wohlbefinden miteinander verbinden können, stellen wir Ihnen nun ein grundlegendes Prinzip der Selbstfürsorge vor: die “Aufteilung” Ihres Bewusstseins.

Wenn Sie unter Schmerzen oder Beschwerden leiden oder sich zu sehr in ein mentales Problem hinein vertiefen, dann ist es ratsam, wenn Sie mit Ihrem Bewusstsein einen Schritt zurückgehen und Ihre Situation als Gesamtbild betrachten.

Daher ist unser Gesundheitstipp an Sie: Üben Sie sich darin, dass $\frac{1}{3}$ Ihres Bewusstseins auf der Wahrnehmung Ihres Körpers, $\frac{1}{3}$ auf Ihrer momentanen Tätigkeit und $\frac{1}{3}$ auf Ihre Gefühle und Gedanken gerichtet ist.

Dadurch vermeiden Sie, dass Sie Ihr Problem einfach verdrängen, und gleichzeitig steigern Sie sich nicht zu sehr in Ihr Leiden hinein und schaffen Raum und Möglichkeiten zu einer anderen Selbstwahrnehmung.

Durch diese Übung können Sie ganz bewusst in den gegenwärtigen Moment eintauchen und mehrere Aspekte Ihrer selbst wahrnehmen.

Viele unserer alltäglichen Tätigkeiten führen wir automatisch relativ unbewusst aus und springen häufig von einer Tätigkeit zur anderen, vom Denken oder Fühlen in die Handlung oder von der Handlung wieder ins Denken. Doch wie oft empfinden wir uns dabei als eine Einheit mit uns selbst? Wie oft denken oder fühlen wir eine Sache und tun dann eine andere. Wie oft lenken uns unsere Gedanken vom Hineinspüren ab oder unsere Geschäftigkeit von den Gedanken an unser Wohlbefinden?

Unser Bewusstsein aufzuteilen bzw. bewusst zu erweitern gibt uns die Möglichkeit, dass wir uns wieder ganzheitlich wahrnehmen können. Dadurch lernen wir, zwischen unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen eine harmonische Einheit herzustellen. Dadurch können wir wieder besser erkennen, welche Tätigkeiten im Augenblick für uns Sinn machen und wie unsere Gedanken und Gefühle mit unserer Handlung und unserem Körper in Verbindung stehen.

Zum Schluss möchte ich Ihnen dazu noch eine praktische Übung zur Aufteilung des Bewusstseins im Umgang mit Verspannungen und Stress geben:

1. Spüren Sie in Ihre Verspannung oder Stress hinein und fragen Sie Ihren Körper, was er Ihnen damit sagen will
Beobachten Sie Ihre Gedanken und Gefühle, die dabei auftauchen.
2. Spüren Sie nun zusätzlich zu dem Stress und der Verspannung auch eine freie Körperstelle, die sich entspannt anfühlt.
3. Vertiefen Sie sich in die Verspannung und in die Entspannung entweder abwechselnd oder gleichzeitig hinein.
4. Nehmen Sie alle auftauchenden Gefühle, Gedanken und Botschaften liebevoll an.
5. Dehnen Sie das Gefühl der Entspannung immer weiter in Ihrem Körper aus (dazu können Sie Ihre Aufmerksamkeit auch zusätzlich auf etwas konzentrieren, dass Ihnen das Gefühl der Entspannung in Ihrem Leben gibt).
6. Sagen Sie zu sich: *Meine Gefühle, meine Gedanken und mein Körper wirken als harmonische Einheit in meinem Leben und entspannen sich jetzt.*

Wenn Sie mehr zur Methode und praktischen Anwendung der Selbstfürsorge wissen wollen, können Sie auf folgendem Link mein Buch dazu erwerben:

<https://www.amazon.de/Selbstf%C3%BCrsorge-durch-sp%C3%BCren-annehmen-l0slassen/dp/B0CHLFHGQ5>

Oder sprechen Sie uns einfach persönlich an.

Im Anhang geben wir Ihnen noch unsere aktuellen Meditationsangebote mit, bei denen Sie für Ihre Selbstfürsorge teilnehmen können, um in tiefen Kontakt mit sich selbst zu kommen und mehr Klarheit und Ruhe in Ihrem Leben zu erhalten.

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com