



Newsletter

Ausgabe vom 8. Januar 2017

Liebe Leserin, lieber Leser,

Weihnachten mit all der Fülle, den Begegnungen, den Geschenken (und hoffentlich auch der Zeit von Besinnung und Ruhe) liegt hinter uns. Die Heiligen Drei Könige sind wieder nach Hause aufgebrochen. Sylvester gehört der Vergangenheit an und wir befinden uns im Neuen Jahr 2017. So manche haben für das neue Jahr gute Vorsätze gefasst oder haben das Gefühl: „Ich sollte ...!“

Was führt uns dazu, etwas anderes zu wollen als was ist?

Sind wir unzufrieden mit dem was ist?

Gibt es in uns eine feine Stimme, die fragt: macht mich mein Leben glücklich, wer will ich sein, was für ein Ziel habe ich ... ? Es lohnt sich, sich damit zu befassen.

Dann können wir uns als zweites fragen: dient mir ein Vorsatz - zum Beispiel dass ich mich mehr bewege, mich bewusster ernähre, diese eine schlechte Gewohnheit aufgeben, mehr Zeit mit meiner Familie verbringen, mich mehr engagiere für etwas, mir mehr Zeit nehmen für Stille, Einkehr und Umkehr, Meditation, Geistige und seelische Bereicherung – dient mir also die Veränderung, auf die ein solcher Vorsatz abzielt.

Viele Male sind Menschen beim Entschluss geblieben oder sie sind bei der Umsetzung gescheitert.

Und viele Male wurden Menschen beim Verwirklichen einer Absicht von einer Energie-Welle mitgenommen. Sie haben es geschafft.

Die Frage ist: was will ich und wozu bin ich bereit?

Gute Vorsätze fürs neue Jahr



Hand auf's Herz!

- Wie will ich leben?
- Habe ich ein Ziel?
- Wie wichtig und erstrebenswert ist mein Ziel?
- Ist mein Ziel realistisch und klar?
- Habe ich den Willen, mich auf den Weg zu machen?
- Bin ich bereit, Gewohnheiten in Frage zu stellen?
- Bin ich mir bewusst, dass ich mein Leben selbst gestalte?

Wir Menschen sind Gestalter und Schöpfer unseres Lebens und wir haben einen freien Willen.

Warum ist es manchmal so schwer, etwas zu verändern?

Wenn ich mein Leben erschaffen kann, dann sollte es mir doch leicht fallen, meine Ziele zu erreichen.

Aus der Forschung über die Bewusstseinszustände des Menschen erfahren wir, dass es mindestens drei Bewusstseinsanteile gibt:

1. **Das Bewusstsein**

Es enthält unseren Verstand und unseren Willen, mit dem wir denken, reflektieren, lernen, entscheiden. Unser Bewusstsein kann man auch beschreiben als die sichtbare Spitze eines Eisbergs, welche aus dem Wasser ragt.

2. **Das Unterbewusstsein**

In ihm sind alle Informationen, alle Gewohnheiten, alle Denkmuster, alle Erlebnisse unseres Lebens inklusive aller Gefühle enthalten. Es ist der riesige Bereich, der unter der Wasseroberfläche im Verborgenen liegt und schwer wiegt. Es heißt, dass 90 % unseres Seins und unseres Denkens von diesem Unterbewusstsein gesteuert werden und es bestimmt maßgeblich unsere Entscheidungen.

Wenn ich beispielsweise frei sein möchte von meinen ewig kreisenden Gedanken, um mich in aller Ruhe auf das Wesentliche zu konzentrieren, dann wird mir erst einmal bewusst, wie viele wiederkehrende Gedanken sich in meinem Kopf jagen, und dass ich (bislang) nicht Chefin meiner Gedanken bin.

3. **Das Überbewusstsein** oder Höheres Selbst

Dieses bringt uns Informationen aus noch nicht bekannten Ebenen, um uns in unserer Weiterentwicklung als Mensch zu helfen.

Wenn wir unseren Gedanken einmal zuhören, erkennen wir für uns ganz typische Denkmuster. Probieren Sie es einmal aus.

- Wie hoch ist der Anteil Ihrer Gedanken, die sagen: ich kann nicht, ich bin nicht gut genug, ich bin schwach, ungeschickt, kraftlos, willenlos, voll Angst, abhängig, nicht schön genug, ich bin nicht wert, dass ...
- Oder wie hoch ist der Anteil Ihrer Gedanken, die sagen: ich schaff das, ich bin gut, klug, selbstsicher, ich gefalle mir, ich bin attraktiv, ich bin stark, mutig, stolz, unabhängig, frei, es ist mir möglich, dass ...

Durch diese Selbstbeobachtung können wir eine Fülle von Gedanken erkennen, die uns zeigen, wie wir uns gewohnheitsmäßig bewerten und beurteilen und mit denen wir uns daran hindern, etwas Neues in unser Leben aufzunehmen.

Diese ehrliche Selbstbeobachtung ist gleichzeitig ein Ansatzpunkt für Veränderung. Wir können bewusst erwünschte Gedanken, Träume und alternative Möglichkeiten ins unser Unterbewusstsein einfügen, kombiniert mit den entsprechenden Gefühlen.

Dies ist durchaus ein mechanischer Vorgang, denn das Unterbewusstsein kann nicht zwischen real und nicht-real unterscheiden. Beispielsweise werden wir von starken Gefühlen gebeutelt, wenn wir träumen oder uns einen Film anschauen. Es fühlt sich sehr real an und das ist es auch für das Unterbewusstsein.

*„Achte auf deine Gedanken, sie erschaffen deine Gefühle,
achte auf deine Gefühle, sie erschaffen deine Gewohnheiten,
achte auf deine Gewohnheiten, sie erschaffen deinen Charakter,
achte auf deinen Charakter, er erschafft dein Schicksal.“*

Lebensweisheit aus dem Talmud



Was hilft uns, unsere Ziele zu erreichen?

Können wir sehen, dass wir freie, schöpferisch-kreative Menschen sind, dann ist es folgerichtig, zu erkennen, dass wir uns selbst an Punkte in unserem Leben gebracht haben, mit denen wir unzufrieden sind.

Das Schöne dabei ist, dass wir meist auch die Möglichkeit haben, Korrekturen vorzunehmen und andere Möglichkeiten zu entwickeln.

Eines der wichtigen universellen Gesetze sagt aus, dass wir das in unser Leben hineinziehen, worauf wir ständig unsere Aufmerksamkeit richten. Komischerweise sind das meistens genau die Dinge, die wir am meisten verabscheuen.

Auch bei diesem universellen Gesetz finden wir den Hinweis, bewusst auf unsere Gedankenmuster, Gefühle und Gewohnheiten zu achten und entgegen zu lenken.



Nehmen wir unsere Kinder als Vorbild.
Als sie angefangen haben, sich zu drehen, zu krabbeln und auf wackligen Beinchen zu laufen, haben sie es immer wieder versucht, versucht und nochmals versucht.
Erwachsene wollen nicht versuchen, scheitern und weiter machen. Erwachsene wollen es gleich können.

Sich selbst Ziele zu setzen fordert uns heraus. Es geht darum, sie so zu formulieren, dass sie klar und erstrebenswert sind.

Teilerfolge machen stolz. Ansonsten geht es darum, dranzubleiben, und weiterzumachen. Teilziele nicht (gleich) zu erreichen frustriert. Auch hier gilt: nicht aufgeben, vielleicht anders probieren, weitermachen.

Und ganz wichtig ist: **sich selbst gern zu haben**, auch wenn etwas noch nicht so klappt.

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass es Menschen gibt, die nicht wollen, dass wir unsere Ziele umsetzen. Verzichtet jemand ernsthaft auf Zigaretten, kann er erleben, dass man es ihm ausreden und ihn verführen will. Etwas Gemeinsames fällt weg. Hier haben wir die Gelegenheit, Gefühle zu bereinigen, Andere weiterhin gern zu haben und uns selbst treu zu bleiben.

Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten sind unsere dienstbaren Helfer

Lassen wir nicht zu, dass unsere Gedanken uns denken, sondern bringen selbst konstruktive Gedanken hervor.

Lassen wir nicht zu, dass unsere Gefühle uns überrollen, sondern stärken wir uns selbst mit Gefühlen, die dem Erfolg vorausseilen.

Lassen wir nicht zu, dass uns Gewohnheiten knechten. Es braucht 3 Wochen, um sich von ungunstigen Gewohnheiten zu befreien, dann haben wir die freie Wahl!

Die Gegebenheiten in unserem alltäglichen Leben zeigen uns, wie „weit wir sind“. Sie sind jeden Tag unsere Startlinie von der aus wir aufbrechen.

Wir Menschen sind in einem Prozess ständiger Selbstveränderung und Selbstverbesserung. Ich hoffe, dass Sie ein Gefühl dafür bekommen haben, wie spannend und lebendig das sein kann. Für diesen Prozess wünsche ich Ihnen viel Freude, Neugierde und Durchhaltevermögen.

Annerose Stremper

Aktionsangebot Biodynamische Bauchmassage

Ich biete Ihnen in diesem Monat diese besondere Massage an, welche Sie dabei unterstützen kann, den Stoffwechsel und das reinigende Strömen der Lebensenergie anzuregen, den Atem zu harmonisieren und stressbedingte Beschwerden zu verbessern. Ein aufkommendes Gefühl von Ruhe und Klarheit kann neue Betrachtungsweisen und Möglichkeiten ermöglichen.

Eine Behandlung dauert 30-40 Minuten und ich biete Sie Ihnen im Januar für 25,- € an.

Annerose Stremper

Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit

Finkenweg 5, 73095 Albershausen Telefon 07161-389301

hp-a.stremper@arcor.de

www.praxis-annerose-stremper.de