

Fitnessstraining für die Seele

Allgemeine Hinweise, zu S. 40-41 „Mit Gelassenheit und klarem Fokus zum Ziel“ |
Petra Knickenberg

„Die Methoden Geist, Seele und Körper in eine harmonische Einheit zu bringen, sind vielseitig. Und jeder muss hier seinen eigenen, individuellen Weg finden. Dieser Weg kann sich auch immer wieder verändern. Halten Sie an und halten Sie inne. Schauen Sie, was Sie aktuell brauchen.

Stellen Sie sich selbst Fragen:

- ▶ Was sind meine Prioritäten und sind diese stimmig?
- ▶ Wie fühle ich mich im Moment?
- ▶ Was würde ich gern behalten und was möchte ich ändern?

Und da setzen Sie dann an. Lernen Sie eine Entspannungstechnik, die Sie interessiert. Suchen Sie sich zu Beginn einen guten Lehrer, der Sie in Ihrer Ganzheit betrachtet und wahrnimmt. Das ist wie mit einem guten Fahrlehrer. Haben Sie den Führerschein bestanden, fahren Sie selbst und allein drauf los, wohin sie wollen. Doch anfangs würde ich Ihnen auf alle Fälle einen kompetenten Begleiter oder Coach empfehlen. Es ist wichtig, jemanden zu haben, der einem den Spiegel vorhält und zugleich die Seele streichelt. Jemanden, der sich für uns öffnet und dem wir uns öffnen können.“

TIPP Besuchen Sie eine der angebotenen Montagsmeditationen via Internet bei Petra Knickenberg und lernen Sie sie so persönlich kennen. Alle Infos und Termine finden Sie auf der Webseite unter www.towol-aschau.de

Seelenfrühstück

Starten Sie dankbar in den Tag und begrüßen Sie das Leben.

Wie wäre es, wenn Sie morgen erwachen und DANKBAR sind? Dass Sie leben, dass es Sie gibt. Jeder Tag ist ein Geschenk und es liegt an uns, das Beste daraus zu machen. Sagen Sie sich vor, und noch besser, spüren Sie: „Hurra, ich lebe...“

Zählen Sie ein paar Dinge auf, für die Sie von Herzen dankbar sind. Es können Kleinigkeiten sein, doch dadurch bringen Sie Gutes in Ihr Bewusstsein hinein. Denn der Alltag liefert uns meist ganz von allein so manche „Lernaufgaben“. Dieses kleine Dankbarkeitsritual am Morgen ist wie „Müsli für die Seele“. Dadurch haben Sie eine gute Grundlage für den Tag. Um das Ganze zu verstärken, können Sie auch bitten, dass es ein guter, schöner Tag werden möge für Sie und alle Menschen, denen sie begegnen.

Wichtig dabei ist, dass Sie die Worte, die Sie sprechen auch spüren und glauben, nicht einfach nur aufsagen. Denn wenn Sie es spüren, weckt das in Ihnen gute Kräfte, die sich auf Geist und Seele und schließlich auch auf den Körper, Ihre Haltung und Einstellung positiv übertragen.

Erwarten Sie nicht sofort ein Wunder. Hier gilt wie bei allem: Der stete Tropfen höhlt den Stein... Doch im Laufe der Zeit werden Sie merken, wie sich Ihr unsichtbares „Lebenskonto“ füllt und Sie ein Guthaben aufbauen, aus dem Sie immer wieder schöpfen können. Zudem können Sie sich am Morgen eine gute Eigenschaft überlegen, die Sie heute besonders stärken wollen, z.B. Mut, Zuversicht, Lebensfreude, Leichtigkeit, Stabilität, Stärke, Gelassenheit, Motivation, Freundlichkeit, Verständnis, Humor, Disziplin. Und bei jeder Gelegenheit praktizieren Sie das dann auch „vor Ort“. Während des Tages halten Sie immer mal wieder inne. Als ob Sie die Stoppaste drücken. Kommen Sie bewusst mit Ihrer Seele in Kontakt im Hier und Jetzt. Nicht in der Vergangenheit, der Zukunft, sondern genau JETZT.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die kleinen Dinge des Lebens sehen können und sich selbst wertschätzen für all das, was Sie leisten.

Ihre
Petra Knickenberg