

GLÜCKS-Impulse Nr. 9 - November 2015:

Was bitter war, wird süß



Meine Wahrnehmungen für November 2015:

Themenkreise:

- 1. Die Süße des Lebens**
- 2. Intensität, Tiefe**
- 3. Magie**

1. Die Süße des Lebens

Manche Sätze vergisst man nie. So habe ich einen bestimmten Satz im Kopf, wenn ich etwas tun "muss", wenn ich Widerstände habe, wenn mir etwas nicht so richtig Freude bereitet oder wenn ich das Gefühl habe, es würde mich etwas von einer viel wichtigeren Sache abhalten. Kennst Du solche Situationen auch noch? "Ich muss das noch schnell erledigen." "Wenn ich das und das getan habe, kann ich endlich ..." Bei solchen Gelegenheiten fehlt uns einfach die Präsenz.

Der Satz, den ich dann sozusagen als Mantra vor mich hinsinge, stammt aus dem Musical bzw. der Verfilmung "Mary Poppins":

Ein Löffelchen Zucker, und was bitter war wird süß.

Dieses "Löffelchen Zucker" - das können wir immer und überall selbst herbeizaubern! Zucker steht symbolisch für die Liebe. Und Liebe ist unser natürlicher Seins-Zustand. Sie ist in unserem ganzen Dasein "installiert", in jeder einzelnen Körperzelle, sie durchdringt das Sichtbare und das Unsichtbare, sie verbindet alles. Vielleicht war sie nur unter anderen Schichten versteckt - es ist Zeit, sie fließen zu lassen! Energie will sich immer bewegen, um sich umzuwandeln. Halten wir nicht mehr hinter dem Berg mit dem, was in uns liegt!

Alles, was sich "gegen" etwas richtet, ist ein Kraftaufwand. Unser natürlicher Zustand ist: fließende Liebe. Alles andere braucht Energie - im natürlichen Sein fließt **unerschöpfliche Energie** durch uns, zu uns und von uns in unser gesamtes Umfeld. Wie weit unsere Ausstrahlung reicht, wird von unseren bewussten Seelenkräften und unserer aktuellen Verfassung bestimmt. Präsenz erhöht unsere Anbindung an die Quelle und damit die Ausstrahlung natürlich enorm.

Wir alle sind innerlich gereift, voll der natürlichen Süße. Es ist höchste Zeit, aktiv zu werden, immer und überall heilerisch zu denken und zu handeln. Das ist in wenigen Sekunden getan, es braucht lediglich Deine Entscheidung, es zu wollen. GESTALTE Dein Umfeld energetisch. Pflege Dein Inneres, damit Deine Ausstrahlung nicht aufhört zu strahlen.

"Auf Erden zählt eine Stunde mehr denn tausend Jahre im Jenseits."

(Jakob Lorber, Das Große Evangelium Johannes 6.13.10; 6.14.8)

Tipps für den Alltag:

Mache Dir alle "zu erledigenden" Angelegenheiten zur Meditation oder zumindest zu einem schönen Erlebnis. Bleibe ganz in diesem Moment. Hier ein paar Beispiele:

- *Während Du auf E-Mails oder Anrufe antwortest, sei ganz präsent. Lasse Dich auf den Empfänger Deiner Zeilen oder Worte ein. Sei liebevoll, freundlich und klar. Bleibe ganz im Fluss. Denke nicht "das mache ich noch schnell, und dann..."
(Ich zitiere Eckhart Tolle: "Die Zukunft hat noch niemand getroffen.")*
- *Beim Zähneputzen öffne Dein Herzenslicht (La 'a Kea, das Liebeslicht, den göttlichen Funken) und lasse es in alle Körperzellen fließen, in Deine Wohn- und Arbeitsräume, zu allen Menschen die dir am Herzen liegen und auch zu allen Menschen, mit denen Du heute zu tun hast, in Dein Fahrzeug, auf die Straßen... Strahle es überall hin, wo Du möchtest, hülle die Erde in dieses Licht. Einfach so.*
- *Beim Bügeln mache es Dir bequem: stell das Bügelbrett niedriger, stell Dir einen Stuhl hin und höre z.B. eine schöne oder interessante CD (Musik, Vorträge, Hörspiele). Lege Dir vielleicht eine DVD ein, die Du immer schon mal sehen wolltest.*
- *Wir alle müssen ständig irgendwo warten: bei einer roten Ampel, auf einen Lift, auf den Bus, an der Kassa im Supermarkt... Das ist eine schöne Gelegenheit für eine Atem-Pause! Atme gut und tief in Deinen unteren Bauch ein und aus. Spüre, wie Deine Lungen sich füllen und wieder entleeren, wie Dein ganzer Körper und Geist nun mit frischer reiner Energie versorgt wird.*
- *Wenn Du in Räumen bist, in denen Du Dich nicht wohl fühlst (überfülltes Einkaufszentrum, Verkehr in der Rush-Hour etc.), schließe kurz Deine Augen und stell Dir vor, Du wärest an Deinem Lieblingsplatz in der Natur. Schenke dem Raum, in dem Du tatsächlich gerade bist, diese positive Energie. DU gestaltest die Energie des Feldes um Dich!*
- *Versuche, den Menschen, die Dir nicht sympathisch waren, so zu begegnen, als hättest du mit ihnen noch keine Vergangenheit und als hättest Du noch keine Meinung über sie. (Ich erinnere an meine GLÜCKS-Impulse vom Juli 2014, "Begegnungen im Heiligen Raum", Kapitel "Die Kraft der Unvoreingenommenheit")*

- *Wenn Du unsicher bist, zweifelst oder Angst hast, atme 2-3 mal tief durch. Nimm Dein Inneres Kind in den Arm. Öffne Dein Herz. Und dann entscheide Dich, was zu tun ist. Angst kommt immer aus der Vergangenheit und richtet sich in die Zukunft. Beides ist nicht der gegenwärtige Moment. Der gegenwärtige Moment ist ganz neutral. Sei so freundlich mit Dir selbst, wie Du es mit einem guten Freund wärest.*
- *Wenn Du Dich eingeengt oder gestresst fühlst, schließe kurz die Augen und mache die "Holistische Hautatmung" (besonders im Winter ist das angenehm, weil wir den Großteil unserer Körperhaut mit Kleidung zudecken): Erinnere Dich, dass die Haut immer mitatmet. Stelle Dir vor, Du liegst an einem schönen Platz in der Natur, das angenehm warme Sonnenlicht streichelt Deine Haut am ganzen Körper. Bei jedem Einatmen stelle Dir vor, wie ein schönes Licht, oder einfach frische reine Energie durch alle Poren in Deinen Körper einströmt und Deinen ganzen Körper erfüllt. Beim Ausatmen dehne Dein Bewusstsein, Dein Ich Bin über die Grenzen des Körpers hinaus aus. Werde so weit, wie es Dir angenehm ist. Diese Übung dauert 2-3 Minuten und wirkt auch Wunder bei Hautproblemen (Neurodermitis, Ausschlag, Jucken, Schuppen, trockene Haut...)*

2. Intensität, Tiefe



Geben wir uns nicht mit der Oberfläche zufrieden. Wenn sich unangenehme Situationen wiederholen, zeigt uns das auf, dass in der eigenen Tiefe noch etwas ungeklärt ist. Die alten, automatisierten Reaktionsweisen stimmen schon lange nicht mehr, und das spürst Du jetzt. Der November ist eine gute Zeit für "Tiefe" in jeder Hinsicht. Tiefe Einblicke, große Erkenntnisse, tief empfundene Gefühle.

Tauchen wir ab. Am Grund warten unsere Ressourcen, die inneren Schätze.

Nimm Dir Zeit und lasse Dich in Dich hineinsinken. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt dafür. Gehe den Dingen auf den Grund. Was ist die Wahrheit dahinter? Befreie Dich von Deinen inneren Urteilen über Dich und die Anderen. Werde neutral, das schenkt Dir Würde und Zufriedenheit. Das ist lediglich eine Entscheidung!

Finde Balance zwischen *in Dich gehen* und *auf andere zugehen*: Vertiefe Deine stimmigen Freundschaften. Sage oder zeige den Menschen, dass sie für Dich wertvoll sind, dass Du sie schätzt oder liebst. Wenn Du jemanden schon lange für etwas bewunderst, lasse es diese Person jetzt wissen.

Entscheide Dich ab jetzt stets **für** einen Ausdruck der Liebe, nicht **gegen** etwas oder jemanden. Man kann auch sehr freundlich "nein" sagen, das ist gelebte Selbst-Liebe. So erlauben wir auch unserem Umfeld, dasselbe zu tun.

Empfehlungen:

Wenn Du allein nicht so tief blicken kannst, wie Du gerne möchtest, gönne Dir einen Einzeltermin. Mit einer Fachfrau oder einem Fachmann findest Du die verborgenen Ursachen und kannst sie auch gleich heilen.

Yoga:

Krokodilatmung; Hanuman Asana; Eka Pada Utthan Asana; die Standwaage; Held in allen Varianten, Trikon Asana

Wunderbar sind die GU-Ratgeber von Anna Trökes, meist lagernd in allen guten Buchhandlungen. Ich empfehle besonders:

Yoga für den Rücken inklusive DVD

Yoga - Mehr Entspannung und Ruhe inklusive CD

3. Magie



Das Leben, das gesamte Universum ist magisch. Liebe ist Magie.

Jetzt, wo die Blätter bunt werden, alle Pflanzen einen letzten Kraftakt vollziehen um noch einmal zu erblühen oder die Früchte in die Reife zu bringen, wo die sanft einfallenden Sonnenstrahlen sich in ein sattes Gold verwandeln und alles, das sie berühren, zum Strahlen bringen, wird das besonders sichtbar.

Berühren auch wir mit unserer Ausstrahlung unsere gesamte Umgebung auf natürlich-magische Art und Weise: Voller Dankbarkeit und Liebe, einfach so.

Empfehlung:

HUNA Healing Circle mit Dr. Christian Gruber, 1 x im Monat 18:00 Uhr im Café Katzung. Newsletter-Anmeldung bitte bei: c.gruber@tirol.com

Für mich geht es also im November um Charisma, Ausstrahlung. Es kann nur das aus uns heraus-strahlen, was in uns drinnen ist.

Für unseren In-Halt und Ge-Halt sind wir selbst verantwortlich. Ist er süß - liebevoll -, sauer - "angefressen" - oder verbittert?

Lassen wir alles Unstimmige hinter uns. Die Vergangenheit ist vorbei - für immer.

Heben wir die Schätze im JETZT.

Panta rhei - alles fließt!
Euer "GLÜCKSKIND®" Sigrid Mara

Liste der bisher erschienenen GLÜCKS Impulse:

Gerne schicke ich Dir auf Anfrage meine vorangegangenen Impulse zu:

Aktuelle Wahrnehmungen - März 2012:

Die Kraft der Einfachheit

Nr. 1 - Mai 2012:

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

Nr. 2 - März 2013:

Zeit für Ent-Faltung

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

Nr. 3 - Oktober 2013:

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

Nr. 4 - Juli 2014:

Begegnungen im Heiligen Raum

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit
3. Nachsatz zur Neukalibrierung

Nr. 5 - Jänner 2015:

Veränderung durch beobachtende Präsenz

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

Nr. 6 - Juli 2015:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

Nr. 7 - September 2015:

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?
2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?
4. Was gebe ich der Welt?

Nr. 8 - Oktober 2015: Klare Ansage - mutig ins Neue

1. Das Ego lieben
2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
4. Zentriertheit

Nr. 9 - November 2015: Die Süße des Lebens

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe
3. Magie

*Du erhältst diese Aussendung, weil Du Dich in meiner Liste eingetragen oder mündlich dafür angemeldet hast. Wenn Du **keine Zusendungen mehr** möchtest, bitte schicke mir eine dementsprechende E-Mail.*

Wie immer, erhältst Du diese GLÜCKS-Impulse als "kostenlosen Service".

*Auf Anregung einiger meiner befreundeten KlientInnen möchte ich bekannt geben, dass Du – **wenn Du möchtest** – eine freie Spende dafür geben **kannst**. Bitte fühle Dich **keinesfalls** dazu verpflichtet.*

IBAN: AT772050303300817966

BIC: SPIHAT22XXX

Empfänger: Sigrid Gleinser, A-6167 Neustift, Gasteig 2 Zweck: Glücksimpulse