

## GLÜCKS-Impulse Nr. 19 – November 2016:

### Good vibrations gehören geteilt!

#### Meine Wahrnehmungen und Tipps für November 2016

#### Inhalt:

#### Einleitung

1. Der ungeteilte GLÜCKS Moment
2. Good vibrations: Liebe, Freude, Glück & Co.
3. Eine beispielhafte „good vibrations“ Situation – Übung 1
4. Übung 2:  
Wenn das Objekt der Liebe, der Freude, des Glücks plötzlich weg ist
5. Abschließende Worte

#### Einleitung

Im März dieses Jahres erkannte ich beim Sinnieren über das menschliche Bedürfnis, GLÜCKS-Momente zu teilen, einen großen Zusammenhang zum Thema *Liebe verteilen*, über das ich in den GLÜCKS-Impulsen Nr. 2 vom März 2013, Punkt 2., begonnen habe zu schreiben und das in den Impulsen Nr. 10 nochmals eine Rolle spielt.

Im Juni 2016 lernte ich dann das BNI Business Networking International kennen. Dort erlebe ich jede Woche, wie großartig es sein kann, positive Energie zu teilen, und auch, wie selbstverständlich sich dieses Positive vermehrt (unter anderem sieht man das beim BNI auch an den Erfolgszahlen – jeder vermehrt den Umsatz der KollegInnen). Man geht immer mit einer wunderbaren Stimmung und einem strahlenden Lächeln hinaus – good vibrations! So oft ich nach dem BNI Treffen weggehe, praktiziere ich eine kleine meditative Übung, um diese vielen good vibrations weiterzugeben.

Diese wöchentlichen Treffen mit dem BNI inspirieren mich, weiter über die Schönheit des „Gebens“ nachzudenken (das Motto von BNI lautet „Wer gibt, gewinnt“) und zu schreiben.

**Für mich ist es so bestärkend und zukunftsweisend, was hier geschieht.**

Das BNI stellt meines Erachtens eine sehr schöne mögliche Form von *gelebter Liebe* dar.

Ich wage nicht zu behaupten, etwas über die Liebe zu wissen, sie ist zu groß als dass ich versuchen möchte, sie schriftlich in irgendeine Form zwingen zu wollen. Was ich tue ist: beobachten, wahrnehmen, fühlen, mit Menschen sprechen. Und schreiben.

## 1. Der ungeteilte GLÜCKS-Moment

Vielleicht kennst Du das:

Du bist glücklich – und genau jetzt ist niemand da, mit dem Du Dein Glück teilen könntest. Was tust du dann? Rufst Du Freunde an, um ihnen etwas zu erzählen? Stellst Du ein Posting auf Facebook? Umarmst du jemanden? Oder *erträgst* du es allein?

Ich vermute, nahezu alle Menschen möchten ihr Glücksgefühl auf irgendeine Art und Weise *teilen*.

Darum geht es heute.

## 2. Good vibrations: Liebe, Freude, Glück & Co.

Glück ist ein LIEBES-Aspekt (ebenso wie alle angenehmen Gefühle: Freude, Geborgenheit, Wohlwollen etc.). Und wie ich schon so oft geschrieben habe: Die Liebe will fließen. Zu uns hin, durch uns durch und zu anderen hin.

Wir Menschen haben zum Thema *Liebe auf der Erde* scheinbar den *Volksschulabschluss* bestanden. Wir haben viel geliebt, wurden viel geliebt – wir wurden von einem geliebten Menschen verlassen oder haben uns von jemandem getrennt. Wir verloren geliebte Menschen durch Tod, Arbeitswechsel, Trennung, Abschluss einer Ausbildung, Wohnortwechsel und Ähnliches.

Bei allem Schmerz, den wir so erfuhren, war trotzdem der Drang nach irgendeiner Möglichkeit zu lieben und geliebt zu werden weiterhin **so groß**, dass wir uns immer wieder jemanden oder etwas zum Lieben gesucht haben. Selbst wenn wir auf der Ebene der menschlichen Liebesbeziehung zutiefst verletzt wurden – wir fanden neue Liebesziele: Haustiere, Urlaube, Gegenstände, Hobbies, Lebensbereiche, so genannte *Leidenschaften*. Ich bevorzuge das Wort *Begeisterung*, denn das Wort *Leidenschaft* setzt voraus, dass *Lieben* mit *Leiden* zu tun hat.

Wir sind davon ausgegangen, dass die Liebe uns gehört. „Meine Liebe zu diesem Menschen ist vorbei“, so oder ähnlich formulierten wir das dann. Als hätte die Liebe in uns *begonnen* und wieder *aufgehört*. Als würde die Liebe uns *gehören*, als wäre sie unser *Eigentum*. (Jedenfalls habe *ich* früher so empfunden, vielleicht auch du... Hand aufs Herz!)

Die Liebe *gehört* uns aber nicht, und sie kommt nicht *aus* uns. Wir leben in und aus ihr, sie ist der Urgrund allen Seins.

Liebe ist mächtig, sie *kommt über uns*. Sie wird immer irgendwie sichtbar, man kann sie nicht auf Dauer verstecken.

## 3. Eine beispielhafte „good vibrations“-Situation – Übung 1

*Stelle Dir folgende Situation vor:*

Du triffst Dich mit einem Menschen, den du von Herzen gern magst, ihr seid harmonisch miteinander. Ihr vertraut einander, könnt gemeinsam lachen und Euch in allen Belangen unterstützen. Nach dem Treffen geht es Dir blendend. Was tust du dann, wenn wieder jeder seiner Wege geht, mit dem vielen guten Gefühl?

Dieses *Vollsein* mit guten Gefühlen erleben wir aber auch in vielen anderen Situationen. *Erinnere dich.*

Irgendwas Sinnvolles gehört mit dieser positiven Energie – so denke ich - *gemacht*.  
Mein Vorschlag ist: TEILEN. GEBEN. SCHENKEN.

### Übung 1 – immer dann, wenn Du schöne Gefühle empfindest:

Du bist glücklich, freudvoll, voll guter Energie ... Schließe die Augen, spüre deinen Atem sanft fließen und gehe in Dein Inneres, es ist schön dort.

Sieh jetzt dein Glück, deine Liebe oder Freude als ein Licht in deinem Inneren.

Mit jedem Einatmen wird dieses Licht kraftvoller, mit jedem Ausatmen dehnt es sich aus. Es breitet sich aus, über deinen Körper hinaus, setze ihm keine Grenzen. Durch das Ausbreiten verlierst du nichts.

Beobachte diese Ausbreitung der positiven Energien, des Lichtes.

Freue dich über dein Geschenk an die gesamte Umgebung. Schenke es allen und allem rund um dich – Menschen, Gebäuden, Tieren, der Natur, der Luft, der Erde.

Genieße Deine lichtvolle Ausstrahlung.

Vielleicht spürst du eine Antwort.

Lächle und gehe weiter deiner Wege.

### 4. Übung 2:

#### Wenn das Objekt der Liebe, der Freude, des Glücks plötzlich weg ist

Nun geschieht es wiederholt, dass wir unsere Liebe bzw. Leidenschaft auf jemanden oder etwas fokussieren, und plötzlich ist dieses „Zielobjekt“ unserer Hinwendung weg. Ich rede nicht unbedingt von einer klassischen Liebesbeziehung. Es gibt so viele Möglichkeiten, hier ein paar Beispiele:

- ein Haustier stirbt
- eine bestimmte Stunde in Deinem Fitness-Studio, die plötzlich nicht mehr stattfindet
- der Lieblingsschüler eines Lehrers verlässt die Schule
- ein besonders tolles Fahrrad, das kaputt geht
- dein Kind, das plötzlich im Ausland arbeiten möchte
- u.v.a.m.

Was tun wir mit der bisher *zielgerichteten* Liebe oder Begeisterung, wenn der/die/das Geliebte weg ist?

### Übung 2:

Das Zielobjekt deiner Liebe, Deiner Leidenschaft, Deiner Freude ist plötzlich weg. Aber diese positive Energie, die Du für das Zielobjekt empfunden hattest, **bleibt da**. Sie kann nicht einfach aufhören. Sie kam aus Höheren Welten zu dir hin und dann fand sie einen Weg durch dich durch zu deinem *Zielobjekt*. Und jetzt? Sie fließt dir ja weiterhin zu, sie wird immer mehr.

Schließ die Augen, geh in dich und fühle diese Energie, diese *Liebe* oder *Freude* oder wie auch immer Du sie nennst.

Stelle Dir die Fragen:

Gibt es ein Thema in meinem Leben, das zur Zeit nicht in Harmonie ist?

Gibt es eine alte Überzeugung/Einstellung in mir, die mich hindert, die ich ändern möchte?

Gibt es eine Körperstelle in mir, die einer Heilung bedarf?

Lasse die positive Energie nun dorthin fließen, wo es etwas zu verändern oder zu heilen gibt (Thema, alte Überzeugungen, Körperregionen). Sei ganz konzentriert. Bündle die Energie und lenke sie. Atme. Spüre diese fokussierte Energielenkung, wisse sie, sieh sie.

**Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit! Du kannst sie lenken.**

Spüre, wie sie alles verändert, wie sie alles heilt, wie sie die verborgene Schönheit in allem und jedem ans Tageslicht bringt.  
Lasse Dich ganz hingebungsvoll darauf ein. Fühle mit.  
Dann frage dich:  
Gibt es einen oder eine Gruppe von Menschen, dem/der ich diese positive Energie zukommen lassen möchte?  
Atme und lasse die Energie absichtslos dorthin fließen, einfach so.  
Sie ist ein Geschenk für alle und alles.  
Wenn Du zufrieden bist und ein angenehmes Gefühl hast, beende diese Übung auf Deine Art und Weise. Strecke Dich gut durch, massiere Dein Gesicht und Deine Kopfhaut.

## 5. Abschließende Worte

Überall ist Liebe oder positive Energie, sie liegt wirklich in der Luft, denn sie strömt durch das gesamte Universum, so auch zu uns auf die Erde.

Sie *gehört* niemandem und sie ist *nicht* persönlich.

Die Energie *Liebe* ist die eine Kraft, der Urgrund allen Seins, und sie kann jede beliebige Form annehmen (In-Formation), sobald es eine *Idee* gibt, die manifestiert werden kann: Ein Tischler z.B. *sieht/visualisiert* den Tisch mit seiner Vorstellungskraft, bevor er ihn produziert. So verhält es sich mit allem Materiellen: Häuser, Gewänder, Autos etc.

Sie strömt zu uns *allen* hin. Es hat keinen Sinn, sie *lagern, festhalten oder behalten* zu wollen. Sie will weiterfließen, im ewigen Wandel und Strom des Seins.

Zurückgehaltene Liebe oder Freude kann meinem Gefühl nach nicht gesund sein; diese Vorstellung der einbehaltenen Liebe und Freude spürt sich für mich an wie ein *Zuviel*, wie ein *Stau*, das bereitet mir Druck. (siehe GLÜCKS Impulse Nr. 10)

Je durchlässiger und freigiebiger wir werden, umso leichter fällt es uns, diese Energie *Liebe* (wir können sie auch anders benennen) in unsere Ebenen aufzunehmen (Körper, Geist Seele), dort fließen und wirken zu lassen und dann durch uns durch nach Außen zu verströmen.

Wir *können* sie fokussieren – aber das *müssen* wir nicht! Sie ist ein Geschenk, das nicht persönlich gemacht werden muss, sie braucht auch keine Verpackung.

Sie ist für alle und alles da – sie ist in allen und in allem!

Liebe ist Freiheit.

Liebe fließt.

Liebe ist.

**Also – wer gibt, gewinnt!**

**Bis Ende November,**

**Euer GLÜCKSKIND® Sigrid**



p.s.

Es freut mich, wenn Dir die GLÜCKS-Impulse gefallen. Sehr gerne kannst Du meine Aussendungen weiterleiten.

Wenn Du sie jedoch nicht mehr erhalten möchtest, schicke mir bitte eine kurze E-Mail mit dem Hinweis „abmelden“.

### **Liste der bisher erschienen GLÜCKS Impulse:**

Alle GLÜCKS Impulse inklusive der allerersten Ausgabe „Aktuelle Wahrnehmungen März 2012“ findet man kostenlos auf meiner Website im Downloadbereich. Hier der Link:

<http://www.glueckskind.co.at/index.php/angebot/downloadbereich?start=10>

### **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

**Beilage (Achtung – eigenes Formular im Downloadbereich!): Seelenstrukturen**

### **Nr. 9 – November 2015: Die Süße des Lebens**

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

### **Nr. 10 – Frei fließende Verbindungen – Erhöhung zur Liebe**

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:  
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

### **Nr. 11 – Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien – Karma und Erbsünde**

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder unbewusst -abziehen?
5. Der Begriff *Fremdenergie* hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien

### **Nr. 12 Der „Point Of No Return“**

- A. Einleitung
  - A.1. Stress
  - A.2. STOPP sagen
  - A.3. Die Öffnung
- B. PNR – Der Point Of No Return
  - B.1. Fühlen in 3D – Handeln multidimensional – und danach?
  - B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit

- B.3. Angst vor dem Alten Ich
- B.4. Was genau ist der Knackpunkt?
- B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

### **Nr. 13 Mehr Fühlen, weniger analysieren**

- Hinweis Facebook
- 1. Einleitung und 4jähriges Jubiläum der GLÜCKS Impulse
- 2. Wie kreierte ich ein schönes Gefühl?
- 3. Expect the best

### **Nr. 14 Energie und Harmonie im täglichen Leben**

- Einleitung: Wohlfühlen
- Auswahl von Kurzübungen für den Alltag (Yoga, Meditation, Atmung, Mentales Training)

### **Nr. 15 Ich stimme**

- Einleitung: Veränderungen – das Wassermann-Zeitalter ist voll da!
- Ich stimme.
- Geld und Stimme – die „Ver-Mittler“ zwischen Geist und Materie
- Widerstand und ein klares Nein sagen sind 2 verschiedene Dinge
- Bedürfnisse und Zeit

### **Nr. 16 Authentizität, Präsenz und Inspiration – die Basis für Mitgefühl**

- Authentizität
- Präsenz: Reaktion, Inneres Kind und Kreation, Zeit
- Inspiration – die natürliche Folge der Präsenz und Authentizität
- Mitgefühl

### **Nr. 17 Neue Rhythmen und alte Schmerzen**

- Einleitung
- Regen Regen Regen ... Warum so viel davon über so viele Tage?
- Prioritäten setzen ist angesagt – neue Rhythmen
- Das körperliche Schmerzgedächtnis umwandeln in *pleasure* und Experimentierfreudigkeit
- Netzwerken ist wichtiger denn ja, also voll trendy!

### **Nr. 18 Wir brauchen mehr Nichts**

- Einleitung
- Der Spinner
- Warum und wie Atemübungen wirken
- Eine ausgleichende Atem-Übung für Deinen Alltag

### **Nr. 19 Good vibrations gehören geteilt**

- Einleitung
- Der ungeteilte GLÜCKS Moment
- Good vibrations: Liebe, Freude, Glück & Co.
- Eine beispielhafte „good vibrations“-Situation – Übung 1
- Möglichkeit und Übung 2: Wenn das Objekt der Liebe, der Freude, des Glücks plötzlich weg ist
- Abschließende Worte