

GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser

Dipl. Intuitions- u. Bewusstseinscoach

Dipl. Yoga-Lehrerin, Yoga Therapie i.A.

Yoga Aus- und Fortbildungen in Innsbruck

Yoga & Workshops für Unternehmen & Gruppen

www.glueckskind.co.at T +43 676 606 85 84



GLÜCKS Impulse Nr. 42 - Jahreswechsel 2018/19

Dankbarkeit - der Abschied vom Jahr 2018

Impulse für einen dankbaren Übergang ins 2019

Ihr Lieben alle,

Ihr wisst, es geschieht auffallend selten, dass ich 2 x in einem Monat schreibe.

Aus gegebenem Anlass möchte ich Euch diese Sonder-GLÜCKS-Impulse noch vor Silvester zukommen lassen. Für alle, die sich einen guten Abschluss des Jahres 2018 wünschen. Für alle, die nichts Schweres mitschleppen wollen und sich öffnen wollen für Zufriedenheit, Freude, Dankbarkeit und Güte.



Der berührte Garten – der Zauber des alltäglichen Lebens. 18.12.2018

So viele Menschen durchleben jetzt, in diesen Tagen, intensivste innere Prozesse. So viele Menschen, die ich liebe, die mir nahe stehen, die ich wertschätze, die mir wichtig sind. Ich wünschte, ich könnte bei Euch allen gleichzeitig sein, Euch trösten, Euch umarmen, mit Euch atmen und Euch dieses Gefühl, mein inneres Wissen transferieren: **Alles wird gut! Du bist nicht allein. Du bist geliebt. Du bist beschützt.**

Egal, wie es **Dir** jetzt gerade geht – ob Du oben oder unten oder mittendrin bist:

Lasst uns gemeinsam **DANKBARKEIT** spüren und uns der vielen **schönen** Momente des Lebensraumes/des Jahres 2018 bewusst werden:

MEDITATION:

Egal wo Du gerade bist: Bleib stehen, oder nimm Platz.

Schließe Deine Augen und atme sehr tief durch. Zähle 5 tiefe Atemzüge, öffne Dich. Leg Dir die Hand aufs Herz. Fühle Deine Atembewegung.

Jetzt bring Deine **Erinnerung** zu den folgenden Momenten des Jahres 2018, die Du gewiss erlebt hast. Bleibe bei jedem Punkt so lange mit Deiner Aufmerksamkeit, bis die dazugehörige Erinnerung auftaucht:

- Du hast ein Gespräch geführt. Unerwartet und plötzlich geschah eine Öffnung, ein Vertrauensweis. Ihr seid Euch in diesem Moment näher gekommen.
- Du warst in irgendeinem Geschäft. Ein Mensch – Kunde, Verkäufer, Berater, Kassier – sieht Dir in die Augen. Für einen kurzen Moment ist alles freundlich, still und gut. Das Lächeln muss nicht sichtbar werden, denn es ist fühlbar. Du lächelst innerlich, die andere Person auch. Alles ist gut. Kurz steht alles still. Lächeln. Das Lächeln fühlen.
- Du bist bei einem Fest / einer Feier / einer Party zu Gast. Unerwartet und intensiv, auf einer irrationalen Ebene, fühlst Du Dich dazugehörig, angenommen, wertgeschätzt, willkommen.
- Du bekommst Dank oder Wertschätzung von jemandem, von dem Du dies absolut nicht erwartet hättest.
- Es ergibt sich, dass Du noch ausgehst, ganz ungeplant – nach einem Meeting, nach einem Einkauf, nach einem Besuch... und es wird richtig toll! Vielleicht tanzt Du, vielleicht spielt es eines Deiner absoluten Lieblingslieder, die es sonst nie spielt, vielleicht führst Du ein intensives und vertrauensvolles Gespräch.
- Du fühlst Dich mit einem Menschen, der relativ „neu“ in Deinem Leben ist, tief verbunden.
- Du fühlst Dich verstanden, ohne Dich lang erklären zu müssen. Welch Geschenk!
- Scheinbar von einem Moment auf den Anderen siehst / fühlst Du Dich anders als sonst. Du siehst / fühlst z.B.:
 - Deine Schönheit
 - Deine menschliche Wärme
 - Deine Anziehungskraft
 - Deine Zuneigung
 - Deine Fürsorge
 - Deine Freundlichkeit
 - Deine Zärtlichkeit
 - Deine Haut in ihrer wunderbarsten Qualität (Weichheit, Wärme, Reinheit, Berührbarkeit)
 - Deine Energie
 - Deine Weichheit
 - Deine Stärke
 - Deine Klarheit
 - Deine Kraft
 - Deine Ausstrahlung
 - Dein schönstes „Ich“
 - Dein Licht
 - Dein Lächeln
- Dein Ich-Gefühl wird besser.
- Deine Offenheit wird höher.

- Das Leben berührt Dich.
- Du verstehst.
- Deine Toleranz, Deine Empathie erhöht sich. Du bist bereit, Menschen oder Räumen oder Lokalen eine 2., eine 3. Chance zu geben, um das Gute und Schöne in ihnen zu entdecken.
- Du gibst Deinem Gesprächspartner und Dir mehr Raum.
- Du feierst.
- Du drehst den PC ab und legst das Telefon weg – und tust nichts oder etwas Näherendes, für Dich oder für Euch.

Mit all diesen schönen Erinnerungen lasse Dich nun ein auf das Gefühl der **Dankbarkeit**.

Alles, was in diesem Jahr schwierig war und sich noch nicht abgeschlossen oder rund anfühlt, **wird sich erledigen**. Du brauchst Dir jetzt keine Vorsätze zu machen, Du brauchst jetzt keinen Plan.

Es gilt lediglich, DANKBAR das Jahr 2018 zu verabschieden.

Es war ein bewegtes, lebendiges, intensives und gutes Jahr. Es geht bald zu Ende. Es war **Dein** Lebensjahr 2018.

Sagen wir **DANKE** und umarmen wir dieses Jahr.

Atme tief durch. Nochmal. Nochmal. Nochmal. Nochmal.

Und nun öffne Dein Herz für 2019. Es wird ein schönes, intensives, bewegtes, lebendiges Jahr sein. Du wirst auch 2019 immer Deinen Ort der Stille, der Ruhe, der Kraft in DIR tragen. Und wenn Du diesen Ort mal nicht im Inneren findest, dann kannst Du ihn auch im Außen finden – im Park, in den Augen Deines Gegenüber, im Wald, am Berg, im See, am Meer, in einem Musikstück, in einer Textzeile ... und Du musst nur an diesen „Außen-Ort“ denken, schon breitet sich Ruhe, Frieden, Stille in Dir aus. Atme. Du musst gar nichts. Du bist.

Du bist wunderbar, erwünscht, geliebt und beschützt. ↓

DANKE, 2018!

Euer **GLÜCKSKIND**® Sigrid * www.glueckskind.co.at



*Der Zauber des Lebens. Glück. Dankbarkeit und Liebe.
In unserem Garten, Ausblick zum Stubaier Gletscher, 18.12.2018*

* **GLÜCKSKIND**® ist eine in **Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz** beim Internationalen Markenregister WIPO sowie beim Österreichischen Patent- und Markenamt registrierte und somit **geschützte Marke** für CDs und DVDs, Bücher und Kunstdruck-Postkarten und für Seminare.

Liste der bisher veröffentlichten GLÜCKS Impulse:

(kostenloser Download auf meiner Website)

Nr. 0- 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 – Dezember 2015 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 – Jänner 2016: 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- Februar 2016: 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- März 2016: 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- April 2016: Energie und Harmonie im täglichen Leben

Einleitung: Wohlfühlen

Auswahl von Kurzübungen für den Alltag (Yoga, Meditation, Atmung, Mentales Training)

Nr. 15- Mai 2016: 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- Juni 2016: 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 – Juli 2016: 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 – Oktober 2016: Wir brauchen mehr Nichts

Einleitung

Der Spinner

Warum und wie Atemübungen wirken

Eine ausgleichende Atem-Übung für Deinen Alltag

Nr. 19 – November 2016: 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

Nr. 20 – Dezember 2016: Augen und Ohren

Einleitung

“Der Esel läuft im Schweinsgalopp“ - ein köstlicher Essay von Samantha Lotz

Warum sehen und hören wir schlecht?

Überblick 2012 bis heute

Übung 1 zum Kreieren Deines optimalen Lebensgefühls

Der Alltag – Übung 2

Nr. 21 – Jänner 2017: Über die Sehnsucht nach Reisen oder Auswandern

Einleitung

Wenn alles zu viel wird

Der Gedanke an eine Reise oder Übersiedelung

Wir können uns immer nur nach uns selbst sehnen

Flüchtlinge

Was suchst Du?- Übung, Dauer ca. 30- 60 Min.

Fazit

Nr. 22 – Februar 2017: Ich will Veränderung – Überraschung vs. Wiederholung

Einleitung

Möglichkeiten zur Veränderung

Fazit

Nr. 23 – März 2017: Ordnung und Fruchtbarkeit

Einleitung: Ordnung und Struktur werden durch Ausmisten geschaffen

Ausmisten wirkt sich auf allen Ebenen aus – Tipps und Erklärungen

Auf die Ordnung folgt die Fruchtbarkeit

Synästhetik, Chaoten und Genies; der Körper als Empfänger

Befruchtende Gespräche – befruchtende Impulse für den Alltag

Es muss nicht immer etwas Neues oder jemand Neuer sein, damit es besser ist

Nr. 24 – April 2017: Gedanken zur Konkurrenz

Einleitung

Konkurrenz

Stell Dir mal vor ...

Neid – eigentlich ein ganz normales Gefühl!

Konkurrenz und Neid im Privatleben

Konkurrenz und Neid in der Wirtschaft

praktische Übung: Neid und Konkurrenz transzendieren und transformieren

Meine persönliche Vision

Nr. 25 – Mai 2017: Von der Sehnsucht nach Frieden, Ruhe, Gelassenheit

Einleitung

Möglichkeiten, Ziele zu formulieren, und meine Erfahrungen damit

Empfehlungen auch für die Körperebene

Nr. 26 – September 2017: Vom Umgang mit Gerüchten

Einleitung

Beobachte Deine erste Reaktion

Was mich trifft, betrifft mich

Und jetzt: Wie gehe ich damit um? - Empfehlungen, Tipps aus meiner Praxis

Abschließende Worte

Nr. 27 – Oktober 2017: Vorschau – Rückschau- Innenschau

Einleitung

Ich bin spät dran – Wenn das Zeitmanagement nicht mehr funktioniert und alles stressig wird.

Warum?

Was hat mir geholfen? - Empfehlungen und Tipps

Nr. 28 – November 2017: Wütend – und jetzt?

Einleitung

Emotion vs. Gefühl/Empfindung

Wütend, grantig, verärgert – woher kommen diese Gefühle?

und jetzt? - Zusammenfassung meiner Erklärung, Empfehlung: Blitzübung

Nr. 29 – Dezember 2017: Sinn macht glücklich

Einleitung

1. Wenn der Beruf uns müde macht – Übung zur Abklärung und Empfehlung

2. Möglichkeiten bei Erschöpfung im Beruf

3. Nichts überstürzen

4. Never regret anything

5. Ego-Ziele erfüllen uns nicht mehr

6. Sinn macht glücklich – was mit mir geschieht

Nr. 30 – Jänner 2018: Das Nadelöhr und das Krokodil Einleitung

1. Das Krokodil- das 2. Chakra – Fühlen, Unterscheiden, Verdrängung; Empfehlung zum Thema Chakras

2. Das Nadelöhr

3. Eine Erklärung für Schlafprobleme

4. Ein Vorschlag für einen guten Übergang nach 2018

5. Zusammenfassung

Nr. 31 – Februar 2018: Freundschaft

Einleitung

1. So war es bei mir

2. Was läuft im Kollektiv?

3. Ausführliche Übung: Was bedeutet Freundschaft für Dich – HEUTE?
4. Zusammenfassung

Nr. 32 – März 2018: Freundschaft Teil 2 – Euphorie

Einleitung Was ich ganz vergessen habe: Wer teilt die Höhen, die Euphorie, die Ausgelassenheit!

Nr. 33 – April 2018: Die Krux mit der Identifikation Wer sind wir denn wirklich, so sind wir verletzlich, was ist unantastbar?

Einleitung

1. Erklärung Rollen & Identifikationen vs. wahres Wesen
2. Das Geistige Gesetz der Polarität – Erklärung in Bezug auf das Wesen jedes Menschen
3. Prioritätenliste mit Ebenenmodell- Anregung zur Überprüfung:
 - Womit identifizierst Du Dich?
 - Wo bist Du richtig verletzlich?
 - Welcher Bereich wirkt sich auch in die anderen Bereiche Deines Lebens aus?
 - Empfehlung

Nr. 34 – Mai 2018: Sprache – Verbindung, Trennung, Versöhnung

• Einleitung

1. Erzählung – Erklärung
2. Nicht nur Kleider, sondern auch Worte machen Leute
3. Klare Sprache, klare Botschaft – ein Beispiel
4. Versehentlich unverständliche Sprache und die Grenzen der Sprache
- 2 Empfehlungen für klare Kommunikation
5. Die Angst vor der Weiterentwicklung der Sprache – Angst vor der Trennung oder Angst vor der Verbindung (vor der Aufhebung der Grenzen)
6. Wohin uns die Entwicklung, die Veränderung führt

Nr. 35 – Juni 2018: Jenseits von richtig und falsch – vom Umgang mit dem „Fehlverhalten“ der Anderen

Einleitung

1. „Das tut man einfach nicht“
2. Übung
3. Empfehlungen
4. Schlusssatz – Zitat Rumi

Nr. 36 – Juli 2018: Wenn die Masken plötzlich fallen – Vertrauen in Dich, durch Dich, in die Anderen

* Einleitung

- Und plötzlich löst es Dir die Seele los ...
- Empfehlung
- Fazit

Nr. 37 – September 2018: Freude – Vom Bereich zwischen Überleben und Freude

* Einleitung

- Übung: Freude-Zeitmanagement

Nr. 38 – Oktober 2018: Die Zeit – Wenn 24 Stunden scheinbar nicht genug sind.

Erzählung aus meiner Erfahrung

Nr. 39 – November 2018: Das Glück, einen Mentor zu finden

Über das Lehrer sein. Über das Glück, als Lehrer einen Mentor zu finden. Über das Glück, in einer ganz spezifischen Facette des Glücks von jemand Anderem verstanden zu werden bzw. das Glück teilen zu können.

Nr. 40 – Dezember 2018: Lassen – Über Krisen und Veränderungen

* Einleitung

- Die 5 Phasen der kritischen Veränderung / Entwicklung
- Impulse zum Lassen

Nr. 41 – Jänner 2019 - Trennung und Verbindung – Das Resonanzfeld und die unbewusste Identifikation

Einleitung

- Und plötzlich löst es Dir die Seele los ...
- Empfehlung