

BALANCE – seelisches Gleichgewicht

Tipps 1

Nährendes vor Erregendem

Es ist niemals falsch, das zu tun, was die Seele stärkt und nährt.

Unterscheide zwischen NÄHRENDEN EINFLÜSSEN und ERREGENDEN EINFLÜSSEN.

Jeder Thrill auch in der Ernährung kostet Energie

Wer oder was gibt mir was, ist die Leitfrage. Folge also der Energie, dem Geschmack, dem Geruch.

Es hat keinen Sinn, den Sinn zu suchen, wenn die Sinne nicht entfaltet sind.“ (W. Pechtl) Tu das, was dir gut tut. Alles andere beherrscht du schon.

Tipps 2

Vom MÜSSEN zum KÖNNEN, WOLLEN, DÜRFEN

Müssen kann wollen töten.

Bevor du handelst prüfe, kann ich, will ich, darf ich? Wenn einer der drei Aspekte fehlt, dann warte bis es Zeit ist. Häufig sind wir zu schnell, zu ungeduldig. Alles hat seine Zeit.

Tipps 3:

Das menschliche Maß genug beachten.

Immer wenn der Körper sagt „genug“ und man macht weiter schädigt man sich selbst.

Der Verstand hat nie genug. Nur der Körper im Spüren weiß, wann es genug ist.

Hör auf diese innere Weisheit. Alles was Lebendig ist, ist begrenzt.

Genug ist häufig nicht genug. Wir wollen mehr, Besseres, Schneller, Höher. Aber das Bessere ist der Feind des Guten. Mehr gut ist im Leben leider nicht besser sondern ungut.

Eine Prise Salz ist Würze ein Löffel tödlich. Ein Witz bringt zum lachen, zehn Witze bewirken ein eingefrorenes Gesicht.

Tipps 4

Der Körper ist der Tempel der Seele

„Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“

(christl. Mystikerin) Genießen zu können ist eine hohe Schule.

Was braucht also der Körper? Streicheleinheiten, Berührung (30 Strokes am Tag, damit der

Sinnesapparat überhaupt funktioniert, Atmung (Durchatmen bedeutet ein Drittel mehr Energie);

Auagleichsbewegungen (raus aus der Einseitigkeit), Wasser und Zuwendung (gesehen werden, gehört werden, akzeptiert werden.)

Tipps 5

Das Denken neu denken.

„Wir leiden nicht unter den Dingen sondern unter den Vorstellungen der Dinge.“ (Epiktet)

Was setzen wir uns nicht alles in den Kopf. Sorgen, Probleme, zu viele Aufgaben. Alle Sorgen und Probleme liegen in der Vergangenheit oder der Zukunft. Wir können üben hier & jetzt zu leben und in dieser psychologischen Zeit, der Gegenwart gibt es keinen Mangel. Hier ist alles, was du brauchst!

Nimm das, was da ist. Präsenz und Achtsamkeit sind die Schlüsseltechnologien um dem Übermaß an Einflüssen im Verstand und der Seele gerecht zu werden. Wie stoppen wir das Gedankenkarussell?

Eine erste Empfehlung: Denke: „Ich bin neugierig, was ich als nächstes denken werde.“ Und dann kannst du bewusst wählen. Übrigens jeder Gedanke, dem keine Tat folgt ist Verspannung. Der König denkt nicht weiter als ihn seine Füße tragen können. Und er denkt gut über sich.

„Ich mag die, die ich bin.“ Empfehlung: Kartenset 99 Ideen für dein Wohlergehen www.edition-sip.at

Tipps 6

Loslassen, Ausmisten

Es ist die Fähigkeit der Seele Verbindungen herzustellen und zu halten. Und daher haben wir viel oben hängen, das wir schon lange nicht mehr brauchen. Zu viele Menschen, zu viele Dinge, zu viele Aufgaben. Das meiste davon ist überflüssig also lass es los, schmeiß es weg, schenk es her, trenne dich. Beginne mit einem kleinen Bereich, einer Lade oder einer Ecke im Raum. Wenn du dich nicht gleich trennen kannst gibt das Zeug in eine Umzugsschachtel, schreib das Datum drauf und schmeiß sie nach einige Monate ungesehen weg, oder schenk sie jemand der das braucht. Übrigens GEBEN ist ein sehr heilsamer Akt überhaupt bei entzündlichen Erkrankungen. „ Die Finger geben nur her, nur das Herz gibt.“ Prüfe deine innere Absicht. Denn der Mensch bekommt nur von seiner Absicht. „ Wenn wir das loslassen, was wir nicht halten können, haben wir das, was wir besitzen.“ (Middlestein-Stedt)

Tipp 7

Zeit und Raum für sich selbst

*Wir haben für alles Zeit nur nicht für das Heil unserer Seele.
Schaffe dir zu Hause eine OASE, einen Ort nur für dich, mit allen Dingen, die dir wirklich gut tun.
Niemand darf diesen Ort betreten, niemand darf etwas verändern. Und besuche dich gelegentlich um „eins zu sein“ mit dir. Das Bedürfnis für sich zu sein wächst ab der Lebensmitte.
„ Wenn wir allein sein können sind wir nicht so einsam.“
Die kannst dir dort einen Ordner aufstellen in dem du Erinnerungsschätze sammelst.
Empfehlung: TALISMAN SelbstLIEBEordner mit 160 Seiten Anregungen zur Freundschaft mit sich selbst. www.talisman-gesellschaft.at*

Weitere Tipps im Gratis-download-Bereich der SIP selfness society unter www.rund-um-selbst-jetzt.at

Kontakt: www.norbert-krennmair.at

www.change2.at

mobil: 0699 1 555 2555

krennmair@change2.at

PRAXIS FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND PSYCHOTHERAPIE
WELS • LINZ • GASPOLTSHOFEN
PSYCHOTHERAPIE • GESUNDHEITSCOACHING • ARBEITSPSYCHOLOGIE
NÖFA Alte Rahmenfabrik, Schubertstrasse 9, 4600 Wels
Mobil 0699 1555 2555
e-mail: krennmair@change2.at

www.seelenleben.at

www.change2.at

www.edition-sip.at

www.norbert-krennmair.at

www.burnout-coaching.net

www.rund-um-selbst-jetzt.at