

Das Gute nähren



Eine kurze Einführung:

Viele Menschen finden bei sich die Tendenz, das Negative mehr zu sehen als das Positive. Wir entwickeln einen „Röhrenblick“. Dadurch erleben wir die Welt nicht so wie sie in Wirklichkeit ist. Die gute Nachricht ist, wir können das ändern, indem wir bewusst die Wirklichkeit mit neuen Augen sehen und dies verinnerlichen. Genau das tun wir, wenn wir das Gute nähren. Warum das so ist, woher das kommt, warum wir es verändern können, findest du im unten erwähnten Buch. Diese Literatur ist aber nicht notwendig, um die Methode anwenden zu können. Es ist ein Weg des Tuns. Probiere es aus, wiederhole es immer wieder, bis „das Gute nähren“ zu einer automatischen neuen Verhaltensweise wird. Es macht Spass und du kannst dich auf die Veränderungen freuen.

Das Gute nähren ist ein kraftvolles Werkzeug zur inneren Erneuerung. Es ist sehr einfach in der Anwendung, macht Spass und ist nachhaltig.

Die 3 Schritte, die 3 «As»

Das Gute **Anwählen**

Das Gute **Anreichern**

Das Gute **Aufnehmen**

Mache eine positive Erfahrung: Denke an etwas Gutes. (Anwählen)

Zu Beginn ist es sinnvoll mit dem JETZT zu beginnen, das heisst eine Erfahrung, die jetzt vorhanden ist, aus zu wählen. Später ist es gut möglich, auch mit Erinnerungen zu arbeiten. Egal wie schwierig die Situation sich jetzt zeigen mag. Es muss zwingend auch jetzt Gutes da sein, immer. Diese Realität zu nähren, steht am Anfang des Umlernens.

Schaue dich um: Was gefällt dir? Eine Blume, ein Gegenstand, ein Bild,

oder hörst du etwas: Vogelstimmen, Geräusch des Staubsaugers, das Ticken einer Uhr, Musik im Hintergrund, eine Stimme?

oder eine Körperempfindung: Warmer Bauch, entspannte Schultern, klarer Kopf, die Berührung eines Gegenstandes.

oder ein Geruch: Duft eines Räucherstäbchens, einer Rose, Geschmack eines Apfels beim Essen,

oder die Gedanken an eine liebevolle Person.

Das Gute nähren



oder die Erinnerung: an das vergangene Wochenende, an kommende Ereignisse.

Reichere sie an (Anreichern)

Was löst das in dir aus? Welche Empfindung gibt es? Ruhe, Freude, Kraft, Leichtigkeit, Entspannung? Erlaube dem Empfinden sich zu entfalten, grösser zu werden.

Nimm sie in dich auf (Aufnehmen)

Finde einen Weg, dieses Gefühl in dich auf zu nehmen. Sobald du die Empfindung hast und sie 20 bis 30 Sekunden oder beliebig länger fühlst, siehst, riechst...veränderst du dein Hirn. So einfach ist das.

Manche stellen sich eine Licht- Dusche vor und sehen, wie das Gefühl den ganzen Körper durchströmt. Andere „atmen“ das Empfinden ein. Mit der Zeit findest du eigene Wege.

Anwendungsmöglichkeiten:

Autofahrt: spüre den Kopf genussvoll angelehnt, wähle eine Musik die dir gefällt, was siehst du während der Autofahrt?

Vor dem Einschlafen/ morgens vor dem Aufstehen: Das Gute nähren im Körper (siehe unten).

Während des Tages: Halte immer mal wieder für nur 5 Minuten inne und nimm das Gute auf, du wirst die nachfolgenden Tätigkeiten leichter und mit mehr Freude ausüben.

Freizeitbeschäftigung: Bevor oder auch während des lesen eines Buches, halte kurz inne und nähre das Gute, was ist jetzt gerade in und um dich herum an Gutem vorhanden. Vor dem Sport entscheide dich das Gute zu nähren während des Trainings, nach dem Sport, spüre den Blut- Qi Fluss und nimm das gute Gefühl auf...

Büro: Bevor du ein Telefonat erledigst, halte kurz inne und nähre das Gute.

Das Gute nähren



Das Gute im Körper nähren

Viele Menschen haben speziell in Bezug auf den Körper die Tendenz das «Glas halb leer» zu sehen. Wir nehmen den Körper entweder gar nicht bewusst wahr - und verpassen die wunderbaren Empfindungen, die dort auf uns warten würden. Oder wir nehmen den Körper oft wahr, indem wir den Fokus auf Bereiche lenken, die sich nicht gut oder nicht frei anfühlen und verpassen so das Gute, das der Körper uns schenken würde.

Ablauf:

Lege dich hin oder sitze bequem auf einen Stuhl. Falls du Beschwerden im Körper hast, wirst du die Tendenz spüren mit dem Bewusstsein dorthin zu gehen. Akzeptiere diese Tendenz und entscheide dich, deine Aufmerksamkeit bewusst auf einen freien Bereich zu lenken. Z.B. Fusssohlen, Brustraum, um den Hals herum, die Augen...gehe auf Entdeckungsreise.

- 1) Wähle einen Bereich aus. Gehe mit der Aufmerksamkeit dort hin. Vielleicht braucht es intensive Konzentration dazu, besonders wenn aktuell Beschwerden auch da sind. Verweile an dieser freien Stelle.
- 2) Gehe auf Entdeckungseise: Spüre ich ein angenehmes körperliches Empfinden? Vermittelt dieser Bereich ein Empfinden wie: Ruhe, Freiheit, Liebe, Freude? Schenkt dieser Bereich innere Bilder?
- 3) Verweile dort und genieße. 20-bis 30 Sekunden oder beliebig länger.
- 4) Wähle einen weiteren Bereich aus. Mit Zeit findest du viele Bereiche. Der Körper wartet darauf dich Beschenken zu dürfen.
- 5) Hat sich deine Gesamtempfindung verändert? Woran merkst du das?

**Falls du Unterstützung brauchst, melde dich für einen Termin in meiner Praxis.
Ich freue mich darauf, dich darin zu unterstützen.**

Buchtipp: Denken wie ein Buddha Rick Hansen ISBN 978-3-424-15203-6