MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Aspekte für (D)ein Leben

TEIL 2

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode

Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen zu Teil 2 dieses Kurses.

Haben Sie Ihre „Hausaufgabe“ gemacht und Ihre Gedanken mal beobachtet? Herzlichen Glückwunsch, damit haben Sie einen weiteren Schritt zu der gewünschten Veränderung in Ihrem Leben getan. Achten Sie weiterhin auf Ihre Gedanken und konzentrieren Sie sich auf das, was SIE wollen bzw. auf den emotionalen Gesamtzustand, den Sie erreichen möchten!

Womit wir beim heutigen Thema wären: Was wollen Sie eigentlich? Wissen Sie warum wir in unserer heutigen Zivilisation oft gar nicht mehr so richtig wissen, was wir wollen? Weil wir uns selbst verloren haben und unser Selbst (Selbstfindung) erst wieder finden müssen, um uns das Leben so zu gestalten, wie wir es selbst wirklich (Selbstverwirklichung) wollen – wie es also unserem SELBST entspricht! Und dies hat keinesfalls etwas mit Egoismus zu tun!!!

Viele leiden heute unter dem „Esel-Angel-Möhren-Syndrom“, das wiederum zu unterschiedlichsten körperlichen Reaktionen/Symptomen führen kann. Stellen Sie sich einen Esel vor, dem man an seinem Kopf eine Angel nach vorne befestigt hat. Am Angelhaken hängt eine Möhre, dieser läuft der Esel nach und hat natürlich keine Chance, die Möhre zu erreichen. Nun wird uns vor allem durch die Medien und das Umfeld suggeriert, was wir so alles an Dingen brauchen, die die Welt aber im Grunde gar nicht braucht! Wir suchen also immer Orientierungspunkte im Außen – nicht bei uns Selbst. Daher haben wir uns selbst quasi verloren!

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Kennen Sie die Diskrepanz zwischen Bauch und Verstand? Sicher haben Sie sich in irgendeiner Situation in Ihrem Leben schon mal gesagt: „Hätt' ich doch nur auf meinen Bauch gehört!". Unser Verstand, „dieser Schwätzer", sagt uns den ganzen Tag aufgrund unserer Prägungen im Unterbewusstsein, aufgrund der Erfahrungen im Leben, die wir bislang gemacht haben und aufgrund der Orientierungspunkte, die wir im Außen suchen, was Sache bzw. was zu tun ist! Das heißt natürlich nicht, dass wir unseren Verstand gar nicht mehr beachten sollen. Ein Sprichwort sagt es schon: Der Verstand ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr! Es geht also darum, den Verstand als Beobachter einzusetzen. Wenn ich davon schreibe, dass wir uns selbst verloren haben, so ist damit gemeint, dass wir unser Bauchgefühl, unsere Intuition (Wahrnehmung) verloren haben oder wir uns zumeist nicht auf unseren Bauch verlassen.

Dies hängt jedoch noch mit einigen anderen Faktoren zusammen. Einen Faktor möchte ich hier beispielhaft erwähnen:

Unsere Ernährung und Zusatzstoffe in unserer Nahrung: Kaffee, Zucker, Nikotin, Alkohol .... tragen z. B. dazu bei, dass wir gar nicht in der Lage sind, unser Selbst, unser Bauchgefühl, unsere Intuition wahrzunehmen! Sie wirken, um es kurz zu machen, betäubend auf unsere Wahrnehmung. Nehmen wir konkret das Beispiel Kaffee bzw. Koffein. Koffein ist ein Gift und gehört zur Gruppe der Alkaloide. Koffein macht süchtig! Denn was sagt ein typischer Kaffeetrinker? „Jetzt brauche ich einen Kaffee" oder „Ohne meinen Kaffee komme ich gar nicht so richtig auf Tour" oder „Ohne meine Tasse Kaffee kann ich morgens nicht aus dem Haus gehen." Kaffee wirkt zwar zunächst aufputschend – man kann also wunderbar funktionieren (nach außen orientiert sein) nach kurzer Zeit wirkt Kaffee jedoch wieder erschlaffend. Und nach was verlangt der Kaffeetrinker dann? Nach der nächsten Tasse Kaffee. Anmerkung: Dies bedeutet nicht, dass man überhaupt keinen Kaffee mehr trinken darf oder sollte. Dies mus jeder für sich selbst entscheiden. Ich möchte hier dazu anregen, mal bewusster mit Gewohnheiten umzugehen ;-) Das gleiche gilt für Nikotin: Nikotin ist ein Gift und vergiftet das Nervensystem. Wird Nikotin in geringer Dosierung – also durch Rauchen dem Organismus zugeführt – so erzeugt es im Gehirn eine hinterlistige Suchtschleife.

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Zurück zu unserer Wahrnehmung: Wenn wir nicht wahrnehmen (können), was wir selbst wirklich wollen, dann brauchen wir uns auch nicht wundern, dass es in irgendwelchen Bereichen in unserem Leben nicht so ist, wie wir es gerne hätten.

Wie können wir nun wieder zu unserer Wahrnehmung gelangen?

Ein Beitrag (von vielen weiteren) dazu ist eben unsere Ernährung – daher hier nur einige Anregungen:

1. Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind und essen Sie nur so viel, bis Sie satt sind.

2. Kaufen Sie möglichst frische, natürliche Lebensmittel in guter Qualität.

3. Bevorzugen Sie Lebensmittel aus der Region und passend zur Jahreszeit.

4.Vollwertprodukte und naturbelassene Lebensmittel gehören auf den Tisch.

5. Sie nehmen z. B. mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln, Nüssen usw. Ballaststoffe auf, die wichtig für die Verdauung und den Schutz des Darms sind.

6. Trinken Sie ausreichend lebendiges Wasser.

7. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in harmonischer Atmosphäre und in aller Ruhe zu sich. Kauen Sie gut und genießen Sie bewusst, was Sie zu sich nehmen. Es ist eine Mahlzeit – keine Schlingzeit!

8. Entschlacken Sie auch mal Ihren Körper mit einer Fastenkur und reinigen Sie so Ihren Darm. Wir duschen täglich und reinigen den äußeren Körper – wie schaut es innen aus?

Entwickeln Sie Körperbewusstsein. Der Körper ist der Tempel in dem die Seele wohnt. Und wenn Ihre Seele sich wohl fühlt, fühlen Sie sich wohl!

Was ist eigentlich Körperbewusstsein? Unseren Körper erleben bedeutet, dass alle Aufmerksamkeit auf ihn gerichtet ist, dass wir durch ihn leben – Körper – Seele und Geist sind eins.

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Wenn man sein Leben in welchen Bereichen auch immer nicht so gestalten kann, wie man es eigentlich (SELBST) gerne haben möchte, dann ist der Fluß des Lebens ins Stocken geraten – es gibt einen Stillstand.

Zum verdeutlichen: Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Wenn Wasser fließt, ist es in einer hohen Schwingung gleichgesetzt mit STIMMUNG. Ohne Fluß wird das Wasser stickig und fault. Wenn nun unser Lebensfluß ins Stocken geraten ist, verhält es sich ähnlich: Wir werden träge, neigen zu Depressionen, sind trübselig, kommen ins Grübeln etc.

Wie bringt man den Lebensfluß wieder vollkommen ins Fließen, wie kommt man in eine hohe Schwingung gleichgesetzt mit Stimmung? Indem man eine Entscheidung trifft: "Jetzt ist Schluss - jetzt verändere ich endgültig etwas in meinem Leben." Wenn ich jetzt diese Zeilen schreibe, erinnere ich mich an meine eigene Situation vor einigen Jahren: Mein Körper sendete mir wieder so einige „gelbrote“ Karten. Mein „Bauch“ sagte mir auch so insgeheim, dass ich in der falschen Richtung unterwegs bin – aber der Verstand hatte noch einige Zeit das Sagen, ich setzte ihn also nicht als Beobachter ein, sondern als Herr.

Glücklicherweise traf ich dann doch die Entscheidung, meinem Leben die Richtung zu geben, die ich SELBST wirklich wollte.

Nur durch klare Entscheidungen kann der Lebensfluß wieder erzeugt werden.

Ein erfolgreiches, glückliches und gesundes Leben sind dann die Begleiterscheinungen. Und dann kann auch Überfluß eintreten – in allen Lebensbereichen - eben wenn im Fluß des Lebens mehr erfolgt, als wir benötigen.

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Liebe Leserin, lieber Leser, dies soll es für heute gewesen sein. Ich bedanke mich ganz herzlich für die Zeit, die Sie sich genommen haben, um diese 2. Lektion zu lesen und die Aufmerksamkeit, die Sie damit diesem Kurs und indirekt meiner Arbeit gewidmet haben.

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne eine gute und viel Zeit bis zum Teil 3.

Wenn Sie noch Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Rufen Sie mich an: 06806-800466 oder 0173-7470007 oder senden Sie mir eine e-mail: irmgardbronder@t-online.de

Herzliche Grüße

Ihre Mentaltrainerin

Irmgard Bronder

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de