

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

Blick zu den Sternen.

Es kommt immer wieder mal die Frage auf: „Emotionen gehören doch aber zum Menschsein!? Darf man denn keine Emotionen mehr haben? Das wäre dann aber öde und langweilig!“

Ich möchte es mal mit einem Bild erklären, das Du sicher kennst. Beim spazieren gehen trifft man doch immer wieder auf Frauchen oder Herrchen mit Hund an der Leine. Hast Du Dich da auch schon gefragt, wer geht jetzt mit wem Gassi? Ist es der Hund, der zeigt wo es lang geht oder ist es der Hundehalter der den Hund führt?

Mit den Emotionen ist es genau so. Sind es die Emotionen, die Deine Denken und Dein Leben bestimmen oder bestimmst Du mit Deinem Denken die Emotionen und lenkst damit Dein Leben?

Denke und handle ich aus Angst und Mangel heraus, dann kreierte ich mir genau wieder Angst und Mangel. Bin ich mir der Fülle und Freude in mir bewusst und denke und handle aus diesem Bewusstsein heraus, dann vermehrt sich Fülle und Freude in meinem Leben.

Ein Gedanke alleine hat keine grosse Kraft. Zum Glück ist das so, denn wenn sich all die negative Gedanken, die all die Menschen in ihren Köpfen wälzen erfüllen würden – Halleluja! Lade ich jedoch einen Gedanken oder ein Bild bewusst mit positiven Emotionen wie Wertschätzung, Dankbarkeit oder Freude, dann verleihe ich dem Gedanken die nötige Energie und Kraft, damit er sich in meinem Leben manifestieren kann. In diesem Fall benutze ich Emotionen als Werkzeug um meine Realität zu lenken.

Wenn ich mich auf das Erreichen eines gewünschten Zieles konzentriere, dann ist meine Aufmerksamkeit im Frontallappen vom Hirn, gleich hinter der Stirne. Wenn man etwas genau beobachtet oder kreative Visionen hat, ist dieser Frontallappen aktiviert. Vielleicht kennst Du das, wenn Du kreativ bist, malst oder musizierst, auch wenn Du einen spannenden Film siehst oder interessantes Buch liest, dann geht Dir das Gefühl für die Umwelt, für die Zeit und für Deinen Körper verloren. Kennst Du das? Dann ist Deine Aufmerksamkeit in Deinem Frontallappen und Du nimmst die Welt von dort aus wahr.

Man sieht dann das Leben voller Möglichkeiten, man wird kreativ und beginnt Neues zu erschaffen.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Wenn Du bewusst Deine Emotionen wahrnehmen möchtest, dann geht das am Besten, wenn Deine Augen nach unten schauen. Richtest Du Deinen Blick zu den Sternen (also nach oben), dann ist es nur schwer oder gar nicht möglich Emotionen wahrzunehmen. Probier's aus!

- 1. Nimm eine Emotion die Du kennst, die immer wieder kommt und schau auf einer Skala von 0 bis 10 wie intensiv sie ist. (Du kannst auch Deine emotionale Grundstimmung nehmen)**
- 2. Richte jetzt die Augen nach oben hinter die Stirn, atme tief und lächle für ca. 15 Sek.**
- 3. Richte die Augen nach unten und nimm wieder Deine Emotion wahr für ca. 10 Sek.**
- 4. Wiederhole Position 2 und 3 drei bis fünf mal.**
- 5. Schau wieder auf die Intensität der Emotion auf der Skala von 0 bis 10.**
Hat sich was verändert.

**Mach das mehrmals am Tag und schau was es mit Dir und Deiner Wahrnehmung macht 😊
Achte, ob sich Deine emotionale Grundstimmung verändert.**

Ich freue mich über Dein Feedback zu dieser Übung.

Alles Liebe
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 NewMind.ch - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm