

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Die Aufmerksamkeit lenken.

Deine Aufmerksamkeit bewusst auf das zu lenken, was Du in Deinem Leben zu erreichen gedenkst und nicht auf das, was Du am liebsten verschwinden lassen möchtest, ist nicht immer leicht.

Ich erfahre es grad selbst wieder einmal, dass das nicht so einfach ist. Doch wenn es auch nicht immer einfach ist, eines weiss ich genau, ich kann damit meine Realität verändern.

Heute hat es mich erwischt. Ich liege mit Fieber, Husten und Gliederschmerzen im Bett. Was ich für meine Heilung getan habe, damit ich diesen *Tipp der Woche* schreiben kann, erzähle ich Dir nun:

Zur Hilfe und Einstimmung habe ich vorher die *Tipps der Woche* gelesen, die mich angesprochen haben. Das hilft sehr, weil man bei Fieber oder Krankheit nicht mehr klar denken kann und man nicht mehr wirklich weiss, was einem gut tut.

Was ganz wichtig ist, jetzt bloss nicht gegen irgendwelche Symptome ankämpfen, sondern einfach erlauben, dass alles so sein darf, wie es eben gerade ist. Das ist wirklich eine Herausforderung! Mit tiefer Atmung gelingt mir das recht gut. Nun beginne ich mich langsam zu entspannen und auszudehnen und nehme mich als Energiefeld wahr. So bin ich nun um einiges Breiter und grösser als mein physischer Körper. Das fühlt sich sehr angenehm an.

Jetzt beginne ich, mich wieder als physischer Körper wahrzunehmen, mit all seinen Symptomen einer sogenannten Grippe. Ich atme wieder tief und erlaube mit einem Lächeln, dass sich der Körper so anfühlt, wie er sich im Moment eben anfühlt.

Jetzt lass ich den Körper mit seinen Symptomen und auch dem Bedürfnis, etwas verändern oder heilen zu wollen einfach los, so gut es eben grad geht. Ich dehn mich wieder aus und nehme mich als Weite und Freiheit wahr.

So habe ich meine Aufmerksamkeit immer wieder gewechselt, von Körper zu Energie und wieder zurück. Das habe ich so lange gemacht, bis ich mehr Energie und weniger Scherzen hatte und mich bereit fühlte, diesen Tipp der Woche zu schreiben.

Diese sogenannten Wechselbäder, von Materie zu Energie und wieder zurück helfen sehr gut bei den verschiedensten körperlichen Symptomen. Probier's aus.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Mach das oben beschriebene mit irgendwelchen körperlichen Symptomen.

Wünsche Dir viel Erfolg.
Alles Liebe
Toni

Übrigens fühle ich mich jetzt recht viel besser und das Fieber ist sogar von 38 auf 37.4 gesunken. Da staune sogar ich!! 😊

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

Für Fragen stehe ich Dir 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.

Zugang zum **Tipp der Woche-Archiv**: www.newmind.ch/archiv.htm

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