

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **NewMind-Tipp**

„Ich wünsche Dir ein energiegelades, gesundes und glückliches 2016!“

Kaum zu glauben, dass seit dem letzten NewMind-Tipp fast fünf Monate vergangen sind. Nun, hier ist das heutige Thema:

Lebensenergie, Lebenskraft, Lebensfreude

Erinnerst Du Dich wie energiegelad Du als Kind warst? Wenn Du Dich nicht mehr daran erinnern kannst, dann geh ruhig mal auf einen Kinderspielplatz und schau diesen kleinen Energiebündeln zu, wie sie kaum müde zu kriegen sind. Oder spiele selber mit ihnen. Wenn Du schon lange reif für's Sofa bist, schreien sie voll Lebendigkeit: „Noch mal – noch mal – noch mal!!!“

Hätten wir diese Energie noch so zur Verfügung wie als Kind, dann wären wir **energiegelad, gesund und glücklich!**

Was ist denn passiert? Wo ist diese unerschöpfliche Energie denn geblieben?

Die Energie stünde uns immer noch uneingeschränkt zur Verfügung, nur sind wir nicht mehr so empfänglich dafür und sie fliesst auch nicht mehr so frei durch uns hindurch wie anno dazumal. Was blockiert denn nun diese Lebensenergie, diese Lebenskraft und Lebensfreude?

Das Blockieren der Lebensenergie geschieht meist langsam, stufenweise und fast unmerklich durch kleine oder grössere Enttäuschungen, durch Verletzungen (körperlich, emotional oder mental), durch Misserfolge, negatives Denken und Fühlen, durch Liebeskummer, Stress, Widerstand, Ablehnung und und und ...

Je mehr die Lebensenergie verloren geht durch solche Blockierungen, je mehr geht auch das Vertrauen in das Leben selbst verloren. Der Mensch wird immer ängstlicher und wird schliesslich zu einem Kontrollfreak. Kennst Du solche Menschen? Sie sind voller Angst ☹ Oder sie resignieren ☹

Durch den Mangel an Energie, nimmt der Stress zu, die gesunde Körperspannung wird zur Verspannung. Die Blockierung wird zum Symptom, wird zur Krankheit. Ganz langsam und leise, man hat es nicht bemerkt, plötzlich ist die Krankheit da. Der Verstand möchte jetzt die Krankheit verstehen, damit er weiss, was er dagegen tun kann, wie er die Krankheit zum Verschwinden bringt. Durch diese erhöhte Verstandestätigkeit nimmt der Stress noch zu und verschlimmert dadurch alles nur noch mehr. Das Denken verhindert das Wahrnehmen, man fühlt sich nicht mehr und somit verliert man auch noch den Kontakt zu sich selber und zur Umwelt!

Dieser Mangel an Lebensenergie ist zu unserer neuen Realität geworden. Wir beginnen den Mangel zu bekämpfen, sowie die körperlichen Symptomen und die unschönen Lebenssituationen!!

STOP!!!

Es käme Dir niemals in den Sinn, Durst oder Hunger zu bekämpfen. Es ist doch „nur“ ein Mangel und wenn der Mangel durch trinken und essen behoben ist, dann sind Durst und Hunger verschwunden.

Es käme Dir sicher auch nie in den Sinn, am Abend gegen die kommende Dunkelheit zu kämpfen. Du weißt ja, wo der Lichtschalter ist. Wo Licht ist, ist keine Dunkelheit! Es ist wirklich sooo einfach!

Genau so verhält es sich auch mit der Lebensenergie. Da wo Lebensenergie hinein fließt, lösen sich Probleme und Krankheiten!

Man kann auch sagen: Da wo Probleme sind, ist ein Mangel an Lebensenergie und Lebensfreude!

Wenn wir also den Mangel an Lebensenergie beheben, dann lösen sich Symptome und Probleme einfach in Nichts auf!

Wie können wir uns nun wieder dieser Lebensenergie öffnen, so dass sie wieder in unser Leben und unseren Körper fließen kann? Was können wir tun, damit unser Energiespeicher, unsere Batterie, wieder 100% gefüllt wird??

Wenn Du zum Beispiel verliebt bist, füllt sich Dein Energiespeicher automatisch. Auch wenn Du schöne, erholsame Ferien hast, wird Deine Batterie wieder gefüllt. Das heißt, sobald Du etwas machst, das Du liebst, wobei Du Spasst hast oder das Dir Freude bereitet, füllt sich nicht nur Dein Energiespeicher wieder auf, die Energie beginnt auch wieder frei durch Deinen Körper zu fließen. Das hat eine enorm heilende Wirkung?!

Lebensenergie, Lebenskraft und Lebensfreude hat auch eine stark verjüngende Wirkung! Das kann man immer wieder bei Verliebten sehen oder einfach bei Menschen, die ein erfülltes Leben leben. Sie sehen einfach jünger aus! Wer will das nicht??

Umgekehrt lässt ein Schock (akutes blockieren von Lebensenergie), einen Menschen schnell altern. Hast Du sicher auch schon gesehen. Da kann jemand über Nacht weiße Haare bekommen. Krass! Oder?? Doch meistens geschieht das Altern langsam, Schritt für Schritt wie das Blockieren der Lebensenergie!

Du siehst, es ist die Lebensenergie, die diesen Einfluss auf unser Leben, unseren Körper und unsere Gesundheit hat. Wenn wir jetzt einen Einfluss auf die Lebensenergie bekommen könnten, könnte so einiges wieder in Ordnung kommen in unserem Leben oder wir würden einfach geheilt durch die Kraft der Lebensenergie! ☀️ 😊

Beginnen wir mit dem Auflösen des Mangels:

Techniken für mehr Lebensenergie

Positives Denken ist zu anstrengend, benutzen wir lieber unsere gespeicherten positiven Erinnerungen. Lassen wir doch einfach diese wieder in unser Bewusstsein treten und wirken. Dazu gibt es eine ganz einfache Technik.

Kennst Du das, wenn im Radio ein Song gespielt wird und Du erinnerst Dich ans erste Verliebt sein, weil ihr diesen Song vielleicht zu Eurem Liebes-Song gemacht habt. Du hörst hin, vergisst die Umwelt um Dich herum und bist mit Deinem Denken und Fühlen vollkommen in der Vergangenheit der Zweisamkeit, wobei es Dir ganz warm wird ums Herz?

Ist doch wunderschön!!

Vielleicht kennst Du auch das, wie Du beim Betrachten eines Bildes, Dich an wunderschöne Ferien erinnerst, in denen Du überaus glücklich warst. Dann tauchst Du plötzlich wieder ein in diese wunderschönen Gefühle des glücklich seins und vergisst die Welt um Dich herum.

Genau diese Fähigkeit des Erinnerens können wir jetzt bewusst für uns nutzen und wir machen eine Technik daraus:

Technik A:

Auf YouTube gibt es Natur-Videos mit Natur-Sound oder Musik, die mehrere Stunden dauern. Ich bevorzuge Meer, Strand und Wellen. Wenn ich das sehe und höre komme ich augenblicklich in wunderschöne Erinnerungen an Hawaii, Bali oder die unberührten Strände von Australien. Ich muss nicht daran denken, die Erinnerungen steigen automatisch aus meinem Unterbewusstsein hoch. Mit diesen schönen Erinnerungen kommen auch die entsprechenden Glücksgefühle, die ich dort hatte. Wenn ich dann 10-15 Minuten in diesem

glücklichen Zustand verweile, habe ich warme Hände und Füße und es kribbelt in meinem ganzen Körper.
Das ist reine Lebensenergie!

Such Dir Dein YouTube-Video, das Dir die schönsten Gefühle und Resultate bringt. Hier zwei Beispiele:

<https://www.youtube.com/watch?v=gREKP9oijWI>

<https://www.youtube.com/watch?v=4mEbABPtTv8>

Technik B:

In einem Fotoalbum oder Fotobuch sind meistens nur die schönsten oder lustigsten Momente festgehalten. Lass diese Fotobücher nicht verstauben. Leg die passende Musik auf, nimm Dir Zeit für jedes einzelne Foto und tauche ein in die schönen Erinnerungen. Wenn ein Lächeln Dein Gesicht zu verziehen beginnt, Deine Atmung tiefer wird und Du die Umwelt vergisst, dann machst Du es haargenau richtig! Dann habe Spass daran und nimm auch die energetische Veränderung in Deinem Körper wahr. Reserviere Dir für diese Technik auch 10-15 Minuten.

Tipp:

- Wenn Du einfach der Lebensenergie wieder bewusster werden möchtest, die ja sowieso immer da ist, dann mach Technik A oder B 2x am Tag.
- Wenn Du krank bist und Du möchtest, dass die Lebensenergie Deinen Körper heilt, dann nimm Dir 3-5x am Tag Zeit dafür. Je mehr Du es machst, je leichter geht es und je mehr fühlst Du Dich jeden Moment mit dieser Kraft verbunden.

Schon nach einer Woche spürst Du eine Veränderung in Deinem Gemütszustand und nach vier Wochen in Deinem Körper.

Ich Wünsche Dir viiiel Erfolg und das Maximum an Lebensenergie, Lebenskraft und Lebensfreude ☺.

Herzlichst
Toni

NB: Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an toni@newmind.ch

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 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