



Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

"Machen Sie mit Ihrem Kopf, was Sie wollen!"

Newsletter Nr. 27, November 2017

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

Diesen Newsletter widme ich dem Thema **Lächeln**. Dabei meine ich nicht das süße, höfliche Lächeln vieler Menschen, die freundlich erscheinen wollen. Sondern ich meine das ureigene Lächeln mit sich selbst, in sich selbst hinein. Was das bedeutet und welche kleinen Wunder es bewirkt, wie wohltuend es auf unseren gesamten Organismus wirkt, könnt ihr weiter unten lesen. Ebenso gebe ich euch eine wunderbare Übung dazu, wie man Lächelkraft entwickeln oder stärken kann.

Viel Freude beim Lächeln:)

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage www.petra-gamper.com unter der Rubrik Newsletter.

Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz"



Kennt ihr die Geschichte von Charlie Chaplin über das Lachen und den Schmerz? Er hat einmal vor versammeltem Publikum eine herrliche Geschichte erzählt und alle lachten. Nach ein paar Minuten erzählte er sie noch einmal. Es lachten nur mehr einige. Dann wagte er es sogar ein drittes Mal, dieselbe Geschichte nochmals zu wiederholen. Niemand lachte. Er sagte: "Wenn ihr nicht mehrmals über denselben Scherz lachen könnt, warum wälzt ihr euch in eurem Schmerz immer und immer wieder? Genießt jeden Tag eures Lebens, denn das Leben ist schön."



Allzu streng sind wir oft mit uns selbst und verlangen immer mehr. Wachsen ist gut, sich erdrücken oder peinigen nicht! Daher hier eine **wertvolle Übung** für einen freundlichen Tag mit sich selbst. Am besten macht man die Übung am Morgen:) Nimm Zeige- und Mittelfinger beider Hände und presse sie 5 Sekunden lang bei geschlossenen Augen auf die Stirnmitte; atme dabei ein, **lächle** und atme mit geöffneten Augen aus. Du siehst dir also beim Lächeln zu. Anfangs ist das ungewohnt, aber nach ein paar Tagen kann man aus dieser **Körper-Rückkoppelung** (wir lächeln über unser Lächeln) jene Energie beziehen, die uns freundlich gegenüber uns selbst macht. Probier es aus - hat eine geniale Wirkung!

Alles Geniale ist immer einfach!
und erinnere dich: Wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern zu viel Zeit, die wir nicht nutzen!

Die Geschichte vom wertvollen Stein Ohne zu zögern, schenkte sie ihm viel Wertvolleres dafür den Stein. Der Mann rannte auf und schenken kannst. Kannst du mir etwas davon geben, was es dir möglich machte, mir diesen wertvollen Stein zu schenken?"
(Quelle unbekannt)

Eine weise Frau machte eine Wanderung davon, da er sich sicher war, dass du mir etwas davon geben, was es dir möglich machte, mir diesen wertvollen Stein zu schenken?"

durch die Berge. Als sie bei einem ihn der Stein zu einem wertvollen Mann machen würde. machte, mir diesen wertvollen Stein zu schenken?"

kleinen Flusslauf vorbei kam, entdeckte vermögenden Mann machen würde. machte, mir diesen wertvollen Stein zu schenken?"

sie einen hell schimmernden Stein. Sie Er würde nie mehr wieder arbeiten wertvollen Stein zu schenken?"

wusste, dass der Stein sehr wertvoll müssen und könnte den Rest seines Lebens sorgenfrei leben.

war und hob ihn auf. Lebens sorgenfrei leben.

Auf ihrem Weg traf sie einen Nach einiger Zeit kam der Mann (Quelle unbekannt)

Wanderer, der sehr hungrig und durstig aber zu der Frau zurück und sagte:

war. Die Frau lud den Wanderer ein, das "Ich habe es mir anders überlegt.

bisschen Brot, das sie bei sich hatte, Ich weiß, dass der Stein sehr

mit ihm zu teilen. Sie griff in die wertvoll ist und mich reich machen

Tasche und dabei sah der Wanderer würde, aber ich gebe ihn dir zurück.

den wertvollen Stein. "Schenkst du mir Ich habe die Hoffnung, dass du mir

diesen Stein?", fragte der Mann. etwas

Übung für das Lächeln

Nimm zwei beliebige Wörter oder *Gegenstände* oder am besten zwei *Menschen* und lächle in den Zwischenraum zwischen diesen beiden Wörtern oder *Gegenständen* oder diesen beiden *Menschen*.

...

Lächle dabei nicht mit der Qualität von **BELÄCHELN** oder gar *Auslachen*, sondern fülle diesen Raum mit einem wohlwollenden, inneren, ruhigen, zufriedenen Lächeln, das diese beiden Dinge oder *Menschen* verbindet.

Ja, ein verbindendes Lächeln.

...

Übe und mach es wieder und wieder: eine Katze und sein Junges, eine Katze und einen Hund, einen Baum und seine Frucht, einen Mann und seine Geldtasche, einen Schreibtisch und die Stapel Arbeit darauf - Du merkst, dieser verbindende Raum beginnt sich zu verändern. Und damit veränderst du auch dich selbst und dein Umfeld, deinen Blick und deine Haltung zu den Dingen - und zu den Menschen.



Es kommt nicht darauf an, wie schnell oder langsam wir gehen, sondern wie viel von uns selbst wir mit auf den Weg nehmen.

Diese Achtsamkeit wünsche ich dir

Petra