



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. 33, Juli 2018

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

"Sommerfrische" bei dieser Hitze??

Wie kann man sich bei Laune halten, wenn man nicht gerade das Glück hat, auf einer Segelyacht übers Meer zu schweben, mit einer kühlenden Brise Wind im Gesicht und hie und da ins kühle Nass springen zu können?

Und was können wir in dieser nicht nur hitzigen, sondern auch kritischen Zeit für uns selbst tun, um immer wieder neu geboren zu werden und ein Stück glücklicher zu sein?

Lies weiter...

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"



Sommer ist ja Urlaubszeit. Zumindest für die meisten. Wenn du deinen Urlaub nicht mit Aktionismus vollgestopft hast, sondern dir auch **ruhige Momente** gönnst, um zu rasten und innerlich zur Ruhe zu kommen, dann machst du dir ein großes **Geschenk**.

Wie schnell bist du unterwegs? Gelingt es dir, Geschwindigkeit rauszunehmen aus deinem Tun und Denken?

Erst in der Langsamkeit kommen wir zu uns selbst. Dann, wenn das Gedankenkarussell langsamer dreht oder gar still steht, wenn uns nicht Zweifel plagen, wenn wir einfach hinschauen, hinhören, hinspüren.

Dabei kann uns die **Natur** helfen. Sie ist ein idealer Raum, denn sie hat keinen Mentalkörper. Sie ist einfach.

Hier hab ich eine gute Übung für dich: Schau dir eine Blume an, schau sie einfach an, ohne zu interpretieren oder dabei zu denken, wie sie heißt, ob sie schön ist oder fast beim Verwelken und gegossen werden sollte oder so viele andere Gedanken, die uns ständig durch den Kopf gehen. Nein! Schau sie einfach nur an, nimm sie wahr. Und denk dabei gar nichts! Versuch es zumindest.

Du kannst natürlich einen Baum, einen Grashalm, einen See, ein Blatt, eine Frucht, eine Biene oder sonst etwas wählen.

PS: Solltest du keine Blumen in deiner Nähe haben, such dir eine von meinem Blumenstrauß aus und probier die Übung gleich aus. Nur für ein paar Minuten. Gönn' dir das. Es tut gut.

Langsamer zu werden, ist gar nicht so leicht. Denn alles rund um uns herum dreht sich so schnell.

Die Marktwirtschaft ist auf Leistung eingestellt, in den Geschäften, auf den Straßen, in der Schule - überall muss alles schnell gehen, noch schneller, effizienter, und noch schneller.

Wie sollen wir da langsamer werden? Es geht. Magst du wissen wie?

Es gibt ein paar Tricks: **anstatt** sich über lästige langsame Autofahrer zu ärgern, nimm sie als dankbare Aufforderung zur Langsamkeit an. Oder anstatt sich über lästige Warteschlange an der Kasse zu ärgern, oder über klemmende Reissverschlüsse oder ungeschickte Mitarbeiter oder oder....wir haben ja eine reiche Auswahl:) nimm sie als **willkommenes Beispiel für Langsamkeit**.

Nicht immer. aber immer wieder. zumindest 1x am Tag!

Oder was auch gut funktioniert: **atme 3x gaaaanz langsam aus....**

Vielleicht bist du ja auch so wie ich auf Schnelligkeit getrimmt worden?

Was soviel heißt wie: Wenn ich schnell war, war ich gut, wurde ich geliebt. Schnelligkeit hat seinen Reiz, kein Zweifel. Doch nicht ständig. Damit treibst du dir deinen inneren Stress an und erhöhst den Druck - das tut weder psychisch noch physisch gut.

Achte darauf, wann du dich ärgerst. Und erinnere dich hie und da an das Glück der Langsamkeit.

Mach aus jedem Sandkorn eine Perle.





Ein Weg zum Glück

Der Schüler fragt seinen Meister, der beim Volk und den Königen für seine Weitsichtigkeit und Weisheit bekannt ist: "Meister, was hilft mir dabei, glücklich zu gehen, voller Kraft und Stärke? Was bringt mir Wohlstand, Liebe, Sicherheit und inneren Frieden?"

Der Meister antwortet:

"Achte auf deine *Gefühle* - ohne sie zu bewerten, Jeden Tag.
Achte auf deine *Gedanken* - ohne sie zu bewerten. Jeden Tag.
Achte auf deine *Handlungen* - ohne sie zu bewerten. Jeden Tag.
Achte auf deine *Bedürfnisse* - ohne sie zu bewerten. Jeden Tag.

Und sei bei dir.

Der Rest kommt von alleine. "

Was ist Glück, wie komme ich zum Glück?

Glück ist sinnlich. Glück hat mit Gefühlen zu tun.

Wer nicht fühlen kann, kann auch nicht glücklich sein.

Wer keinen Zugang zu seinen Gefühlen findet, erlebt kein wahres Glück.

Wer dies ändern möchte, kann trainieren und sich immer wieder fragen, wie geht es mir jetzt, was fühle ich gerade in mir?

Manchmal sind das gute Gefühle, manchmal weniger gute.
und genau darum geht es:
immer wieder hinfühlen, was da in mir ist, was sich breit macht - und dann JA sagen zu diesem Gefühl.
Freude, Trauer, Wut, Angst, Ekel, Scham sind die ganz großen Gefühle.
Dazwischen gibt es Hunderte von Abstufungen und Nuancen und Schattierungen.

Fühl es einfach.

Und lächle dir dann zu.

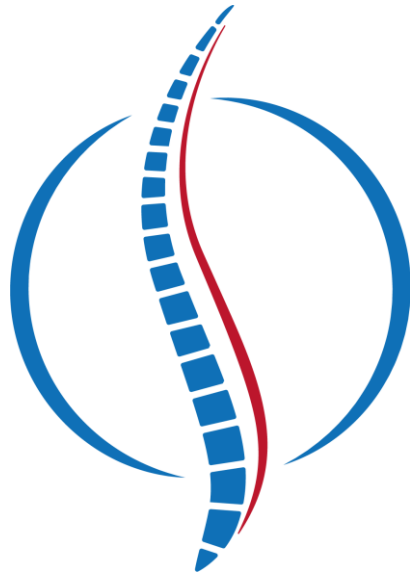
Bei positiv bewerteten Gefühlen (für all jene, die noch nicht in der Meisterstufe - siehe Geschichte oben - angekommen sind, so wie ich) gelingt das leicht. Bei den anderen versuch auch JA zu sagen, dieses unangenehme Gefühl anzunehmen, auszuhalten und durch dich durch zu lassen.

Gute Tage gehen vorüber. Schlechte auch.

Das ist die größte Gerechtigkeit auf dieser Welt.

Und dann schau, was du daraus machen kannst. Ob es eine Lektion ist oder eine Erfahrung?

Nelson Mandela sagte: **"I never loose. I eighter win or learn."**



www.petra-gamper.com/de/rueckenstark

Werbung in eigener Sache:

Im Sommer biete ich Breuss-Dorn-Fleig-Behandlungen an für eine freiwillige Spende.

Vielen rückengeplagten Freunden konnte ich helfen, ihre Wirbelsäule wieder in ihre Kraft und Aufrichtigkeit zu bringen. Sie sind nun schmerzfreier und glücklicher.

Denn Schmerzen sind eindeutig Glücksverhinderer!!

Breuss-Dorn-Fleig ist keine chiropraktische Methode, sondern ich wende nur sanfte, klare Impulse an, damit Dein Körper sich wieder wohlig einrichten kann.

Für Terminvereinbarungen bitte mich telefonisch kontaktieren: 338 5314299

Es tut nur gut, wenn du es tust!

[Newsletter abbestellen](#)