



Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie hier die Webversion.

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

Newsletter Nr. 37, Februar 2019

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

"am Montag darfst du keine Newsletter versenden, da hat jeder was anderes zu tun, da ist jeder gestresst usw" - diese Stimmen haben sich gerade in meinem Kopf beim Textentwurf gemeldet. Und so hatte ich schon das beste Thema: Ist der Montag wirklich unattraktiv? Was assoziieren wir mit **"Montag"**? Welche Erfahrungen haben wir in uns, in unserem Kopf, in unserem Herzen gespeichert? Ist es eher lästig, weil die Arbeitswoche wieder beginnt (zumindest bei den meisten Menschen)? So wie wir es auch im Radio hören, wo ständig auf das tolle freie Wochenende hingewiesen wird oder ruft der Montag - außer dem Berufsstand der Friseurin - auch bei anderen Menschen eine angenehme Assoziation hervor? Wie geht es dir? Was denkst du vom Montag? Birgt er auch eine **Chance**, neu zu beginnen? Motiviert dich das? Belastet es dich?

Gib dem Montag eine Chance, eine neue Chance!

Wenn dich das interessiert und wie dies gelingen kann, lies weiter.

Heute wünsche ich dir den Mut, glücklich zu sein! Auch am Montag:)

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage www.petra-gamper.com/Newsletter.
Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz"



MONTAG - DIENSTAG - MITTWOCH - DONNERSTAG - FREITAG - SAMSTAG - SONNTAG

Welche Assoziation kommt in dir, wenn du die einzelnen Wochentage durchgehst? Bekommst du beim Montag Bauchweh, weil die Arbeitswoche beginnt? ..weil es dort irgendeine lästige Teamsitzung gibt oder etwas anderes, das dich nervt? ...einen Mitarbeiter, den du lieber nicht wieder sehen möchtest, einen Kunden, der "anspruchsvoll" ist (um nicht blöd, unsympathisch, nervig zu sagen) oder freust du dich, gibt es ein angenehmes Kribbeln im Bauch, lächelst du sogar, ohne dass du es merkst? Oder passiert das eher, wenn du an das Wochenende denkst, an deine Freizeit, an deine freie Zeit? Ich höre oft, dass Arbeit nicht mit Freude belegt ist, sondern mit Druck, Belastung, Fremdbestimmung, Stress. Ich lese von Work-Life-Balance. Wo haben wir uns hinentwickelt? Was gibt es zu balancieren? Muss die Arbeit mit irgendwas ausgeglichen werden? ...schon eigenartig, oder?

Ich wage eine heikle, auch mit Zündstoff beladene, eher kritische Aussage: Wer nach einem Arbeitstag ständig etwas auszugleichen hat, hat entweder den falschen Job oder die falsche Einstellung dazu.

Ersteres lässt sich in vielen Fällen nicht so einfach ändern oder wechseln, letzteres sehr wohl.

Wie ist es bei dir?

Wo liegen die Antworten verborgen?

Wir denken und denken und denken. Dieses Gedankenkarussell abzustellen, ist wirklich Lebenskunst. Zumal wir den analytischen Geist ja auch und oft brauchen, um eine ausgewogene Entscheidung zu fällen oder um uns auf ein Vorhaben gewissenhaft vorzubereiten oder einen komplexen Sachverhalt auseinander zu schälen, oder mathematische Formeln anzuwenden, die möglichen Konsequenzen unseres Handelns einzuschätzen und für vieles mehr, zum Beispiel unsere **Emotionen** zu lenken, unsere Einstellung zu etwas oder jemandem zu ändern.

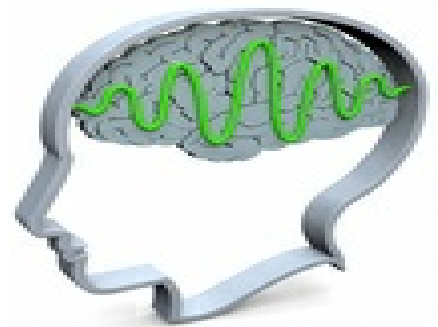
Voraussetzung hierfür ist natürlich die Erkenntnis, dass etwas zu ändern ist, dass etwas also anders sein sollte als es derzeit ist. Und dafür brauche ich den **Mut**, mich und mein Leben in Frage zu stellen. Was tue ich? Macht mich das glücklich, erfüllt es mich, ist es das, wofür ich meine kostbare Lebenszeit und vor allem meine Energie einsetzen möchte? Entspricht dies meinen Stärken oder vergeude ich meine Zeit mit unwichtigen, mir nichtssagenden, mich nicht erfüllenden Tätigkeiten?

Spätestens jetzt werden die meisten Leser diese Newsletter wegeklicken. Jetzt wird es nämlich richtig unangenehm!

Sorry.

Aber ohne diese Fragen bzw. ehrlichen Antworten wirst du kein erfülltes Leben führen.

Dazu gehört auch der Gedanke und vor allem das Gefühl zum **Montag**...grins





Und wo liegt die noch viel tiefere Wahrheit verborgen, wo finden wir eine Antwort jenseits von sozialen Zwängen, familiären Verstrickungen, falschem persönlichen Ehrgeiz, mehr oder weniger wohlgemeinten Ratschlägen, alten Gewohnheiten, unnützen Vorbildern usw.?

Eine Quelle der persönlichen Wahrheit

liegt in unserem Körper verborgen. Er ist ein feiner Sensor für Empfindungen. Er ist die Bühne unserer Emotionen und Gefühle. Wie anders soll sich sonst unsere Seele ausdrücken, wenn sie Freude hat oder wenn sie leidet? Lernen wir unseren Körper also als diese tiefe Quelle der Wahrheit zu nutzen. Unser Körper ist nicht nur ein Bündel an Organen und Funktionen, ein Gerüst aus Knochen, Sehnen und Muskeln, eine Maschine oder eine Materie, die wir herumtragen, sondern ein **mysteriöses Ganzes**, über das wir uns selbst und andere erfahren, mit dem wir irdische und auch überirdische/transzendente Erlebnisse haben können, ein **Geschenk**, das wir erforschen und ehren sollen.

Beruhigen wir unser Gedankenkarussell, um in eine tiefe **Stille** einzutauchen und hinzuhören, was uns der Körper zu sagen hat.

hinhören - lauschen - hinfühlen

Wie kann das gelingen?

Zum Beispiel durch Entspannungsübungen,
mit Meditation,
mit Hilfe von professionellen Coaches,
mit achtsamen Freunden,
in der Natur - sie ist **einfach heilsam**.

Und heute habe ich noch einen Hinweis zu einer wertvollen Vortragsreihe von Dr. Andreas Stötter, der seit 40 Jahren zur Körperintelligenz forscht und nun eine dreiteilige Vortragsserie kostenlos online gestellt hat. Darin erklärt er sehr gut die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele, uralten Prägungen, unterbewussten Mächten und wie wir diese tiefe Weisheit anzapfen und zu unserem Wohlbefinden und Erfülltsein nutzen können.

Klicke einfach auf den Link

<http://vortrag.koerpererwachen.com/ref/ci20978389>

Ich wünsche dir von Herzen eine abenteuerliche, bereichernde Reise in dich selbst.
Dort findest du sämtliche Antworten, die du jetzt brauchst.

Petra

PS: Nun ist aus **Montag** doch Donnerstag geworden. **Unsinniger Donnerstag!** macht doch nichts, oder?!

[Newsletter abbestellen](#)