

*Seelen
Optiker*



EMOTIONALE Energie AUFLADEN

Stellen Dir Deine emotionale Energie als die innere Energieversorgung vor, die die Intensität und Richtung deiner Gefühle bestimmt. Sie ist die Kraft, die Dein Leben antreibt.

Es ist der Antreiber für Positivität und Produktivität in Deinem Leben. Sie ist es, die Dich morgens aufstehen lässt und Dich für Deine Herausforderungen des Tages bereit macht. Ist sie hoch, so hast Du das Gefühl, dass Du alles bewältigen kannst; Du bist belastbarer, mitfühlender und präsenter im Moment. Es ist ein entscheidendes Element für Deinen Fluss in Deiner täglichen Routine. Es verleiht Dir Zugang zu deiner Kreativität und bestimmt wesentlich Deine Lebenseinstellung.

ENERGIERÄUBER



1. STÄNDIG ANDERE ZUFRIEDENSTELLEN AUF KOSTEN DER EIGENEN BEDÜRFNISSE.
2. ÜBERENGAGEMENT FÜHRT ZU DEM GEFÜHL, ÜBERFORDERT ZU SEIN.
3. ERLAUBEN SORGEN UND ÄNGSTE DIE DEN GEIST BESCHÄFTIGEN.
4. UNGELÖST KONFLIKTE IN PERSÖNLICHEN ODER BERUFLICHEN BEZIEHUNGEN.
5. DER KÖRPERLICHE UND EMOTIONALE TRIBUT VON CHRONISCHEN SCHMERZEN ODER KRANKHEIT.
6. PERFEKTIONISMUS IST DAS UNERBITTLICHE STREBEN NACH EINEM UNERREICHBAREN IDEAL.

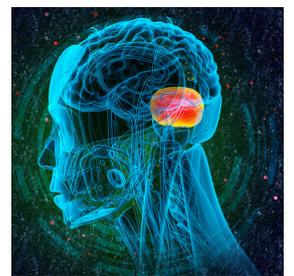
DEINE HORMONE

im Stress



Wenn wir produktiv sind ist der Sympathikus aktiv und schüttet Hormone aus. im Stress natürlich extrem. Sowohl Noradrenalin als auch Adrenalin gelangen innerhalb weniger Minuten aus dem Nebennierenmark in den Blutkreislauf, über den sie im gesamten Körper verteilt werden. Bei Cortisol erfolgt die Ausschüttung etwas langsamer. Eine zentrale Aufgabe bei der Koordinierung der Stresshormone übernimmt die Amygdala.

Dabei handelt es sich um eine mandelförmige Struktur im Gehirn. Die Amygdala nimmt Informationen über die Sinnesorgane auf und bewertet diese anschließend. Immer dann, wenn eine Person etwas als ungewöhnlich einstuft, aktiviert die Amygdala ihre Nervenzellen. Überschreitet die Nervenaktivität eine bestimmte Schwelle, leitet sie die Ausschüttung von Stresshormonen und somit die Stressreaktion ein. > die Nebenniere setzt dann die Stresshormone frei.



Wie du selbst
DEIN NERVENSYSTEM
regulieren kannst

Was kannst du tun?

Übungen, um Dein Nervensystem zu
regulieren.

1. ORIENTING

Das sanfte Umschauen im Raum kann, wenn dieser Ort sicher ist, für eine Regulation sorgen. Denn Regulation beinhaltet immer das Thema Sicherheit. Ein Nervensystem dysreguliert dauerhaft, wenn es keine Sicherheit erfährt, wenn alles, was passiert, als unsicher wahrgenommen wird bzw. wenn das Gefühl der Unsicherheit überwiegt gegenüber dem der Sicherheit.

Orienting kann eben dafür sorgen, dass wir uns sicher fühlen, wenn wir sehen, wo wir sind. Du kommst ins Hier & jetzt und raus aus alten Programmen, die im Hintergrundlaufen.

Bsp.: Wenn ich mich z.B. jetzt in meinem Büro umschaue, dann sehe ich hier am Rand meine Pinnwand mit Bildern. Wenn ich nach draußen aus dem Fenster schaue, sehe ich den Kirschbaum. Links von mir sehe ich Bilder von unserer Reise durch Europa. Und mein Nervensystem verknüpft mit all diesen Elementen Sicherheit und ich spüre, wie ich deutlich ruhiger werde, wenn ich mich ruhig hier umschaue.

2. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Achtsamkeitsübungen können ebenfalls dafür sorgen, dass das Nervensystem reguliert.

Als Basisübung ist das Spüren und Erlauben wichtig, also das Wahrnehmen dessen, was gerade ist und das Erlauben, dass es gerade da ist. Es gibt aber natürlich auch noch ganz viele andere Achtsamkeitsübungen und Spüren und Erlauben ist dabei immer als Basis oder als Kern jeder Achtsamkeitsübung anzusehen.

Es gibt natürlich auch Übungen wie den Body Scan oder eine achtsame Pause, achtsames Essen uvm. Es geht immer darum, ganz mit dem Fokus dort zu sein, was man gerade tut und das wahrzunehmen, was gerade da ist, ohne es zu bewerten.

Eine wundervolle Methode ist die Schokoladen Meditation:

Und so geht's:

- Öffnet die Packung und atmet das Aroma tief ein. Haltet für einen Moment inne und lasst das Aroma auf Dich wirken (anschließend wieder ausatmen ;-)).
- Breche Dir ein kleines Stück ab und betrachte es genau. Betrachte es so genau, als hättest Du noch nie zuvor ein Stück Schokolade gesehen. Glänzt die Schokolade schön? Hat sie eine glatte Bruchkante? Ist sie eben oder wirft sie kleine Blasen? Lasst Dir Zeit.
- Und jetzt? Nicht essen! Rieche erstmal. Dann steckt ein Stück Schokolade in den Mund und lasst es langsam auf der Zunge zergehen. Beobachtet genau, wie Du auf das Stück Schokolade reagierst und widersteht dem Wunsch danach, es zu kauen. Sollte der Reflex doch größer gewesen sein als der Wille, nimm einfach noch ein kleines Stückchen hinterher. Also schmeckt genau hin, denn es lohnt sich: (feine) Schokolade hat mehr Aromen als Wein!
- Wenn Du mit Deinen Gedanken immer wieder abschweifst, lenke den Fokus wieder zurück auf die Schokolade und schmecke noch einmal ganz genau hin. Die Aromen entwickeln sich beim Schmelzen.
- Nachdem schlucken, lass den Nachgeschmack kurz wirken. Feine Schokolade kann bis zu 10 Minuten auf der Zunge nachwirken.

Wie fühlst Du Dich jetzt? Und wie war es, die Schokolade nicht in Windeseile „einzuatmen“, sondern die volle Konzentration auf kleine Stückchen zu richten?

3. (SELBST-)BERÜHRUNG

Das geht in eine ähnliche Richtung wie die Co-Regulation. Berührungen sorgen dafür – selbst wenn du sie nur für dich alleine machst – dass das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Und dieses sorgt auch wieder für eine Regulation des Nervensystems. Denn Oxytocin ist eine Art Gegenspieler zum Stresshormon Adrenalin und bildet sich nur in einem sicheren Zustand des Nervensystems.

4. SCHÜTTELN, KLOPFEN, ZITTERN

Ich persönlich liebe das Schütteln in bestimmten Situationen. Meistens, wenn ich sehr aggressiv oder frustriert bin, dann liebe ich es, mich zu schütteln. Es gibt aber auch das Klopfen, zum Beispiel das EFT, die "Emotional Freedom Technique", bei der verschiedene Punkte auf dem Körper abgeklopft werden.

Dann gibt es noch das Zittern mit den sog. TRE (Trauma Releasing Exercises). Das kennt man auch aus dem Tierreich, wo es Tiere gibt, die nach einer Stressreaktion (wenn die Gefahr vorbei ist) zittern, um die Stressreaktion aus dem Körper zu entlassen.

Du kannst auch Deine Lieblingsmusik anmachen und wild und ausgelassen dazu tanzen. Lass alles dabei raus.

5. VIBRATION, KLANG UND TÖNE

Dazu würde ich so Sachen zählen wie Summen, Singen, Chanten (z.B. ein Mantra), Klangschalen benutzen, musizieren, Alle Aktivitäten rund um dieses Thema können auch zu einer Regulation führen.

Zum Beispiel ein Manta"summen" (oder auch chanten genannt): Wie wirkt das Mantra OM? Indem Du "OM" chanten, spürst Du einen starken Effekt auf Deinen gesamten Körper, denn das Summen des Om versetzt Deinen ganzen Körper in Schwingung. Angefangen vom Hals, über Brust und Bauch bis in jede kleine Zelle. Das Wort Mantra bedeutet „Schutz für den Geist“. Das Rezitieren eines Mantras kann uns auf tiefen inneren Ebenen erreichen, Spannungen lösen und Gleichmut und Wohlbefinden verbessern. Mantras wirken also auf der emotionalen Ebene. Der Klang durchdringt den gesamten Körper und verbreitet die heilsame Energie. Dabei spielt es keine Rolle, ob du ein Mantra laut oder leise rezitierst.

WAS IST DEINE

Sonne?

Familie



Spaß



Bewegung



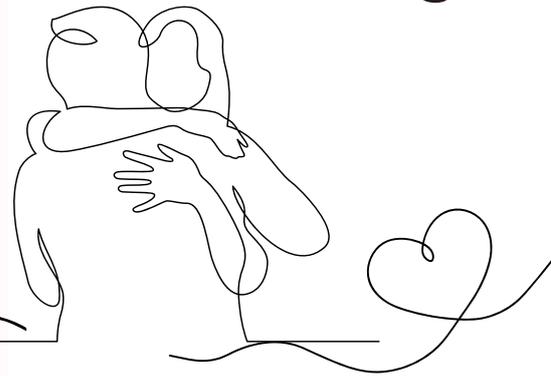
Deep Talk



Produktivität



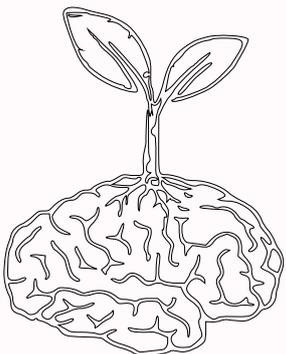
Berührung



Selbst-
Fürsorge



Coaching



Ent-
Spannung



CHECK LIST

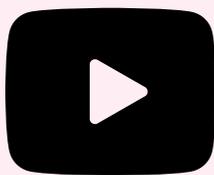
Probiere alles aus und überprüfe für Dich, wie es auf Dich wirkt und was am effektivsten ist.

METHODE	EFFEKTIV	
	JA	NEIN
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seelen Optiker



Danke für deinen Support



CHECKLIST

Welche Methoden möchtest Du ausprobieren? Schreib Sie hier auf und überprüfe, wie Du Dich davor und danach fühlst.

METHODE:_____

Gefühl davor:

Gefühl danach:

Gedanken:

Veränderungen:

DATUM:

STIMMUNG:

DAILY JOURNAL

Your Thoughts

ZIELE

TO DO LISTE

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-

DEINE SEELENOPTIKER



*"You have the power to
protect your peace"*