

6 Impulse für ein bewusstes und gesundes Leben

1

Die Bereitschaft, innezuhalten

Manche Lebenssituationen sind herausfordernd. Die dazu gehörigen - oft unangenehmen - Gefühle verdrängen wir gern. Oder versuchen sie durch Rationalisierungen zu kontrollieren. Das ist manchmal aus Selbstschutz sicher auch notwendig.

Ein wichtiger Schritt im Umgang mit solchen Situationen, ist die Bereitschaft, innezuhalten. Den momentanen Augenblick mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen, auch wenn es schwerfällt. Dabei versuchen sich selbst und die unangenehmen oder schweren Gefühle, wie Traurigkeit oder Angst, zu spüren.

Das Innehalten erlaubt Dir diese Gefühle und Gedanken wahrzunehmen.
Fällt es Dir leicht innezuhalten?

2

Die Bereitschaft, bei sich hinzuschauen und wahrzunehmen

Wenn wir bewusst hinschauen, bietet uns das die Möglichkeit Gefühle und Gedanken klar wahrzunehmen. Viele Menschen können und wollen nicht hinschauen, weil sie dann mit ihrem eigenen Verhalten und ihrer Verantwortung für sich selbst konfrontiert sind.

Ich habe jahrelang nicht hingeschaut; hatte immer wieder Magenprobleme. Ich konnte etwas, im wahrsten Sinne des Wortes, nicht verdauen. Mein Leben war in Schiefelage. Da halfen auch keine Tropfen vom Arzt.

Das bewusste Wahrnehmen körperlicher und geistiger Geschehnisse bringt uns in Kontakt mit unserem Innersten und fördert somit die Bewusstheit für unseren Körper und Geist.
Wie geht es Dir damit – schaust Du hin? .

3

Die Bereitschaft, anzunehmen und zu akzeptieren

Es ist nicht einfach mit starken Emotionen, wie Angst und Wut umzugehen. Aber auch mit herausfordernden Lebenssituationen. Akzeptanz schafft viele Möglichkeiten, die eigene Verantwortlichkeit wahrzunehmen und sich selbst anzunehmen. Darüber hinaus auch sich zu verändern.

Sie gibt uns den Mut, uns den schwierigen Herausforderungen des Lebens zu stellen und daran zu wachsen. Wichtig dabei ist: Akzeptanz ist nicht gleichbedeutend mit Gleichgültigkeit. Es gilt zu unterscheiden zwischen den Dingen und Situationen, die wir nicht verändern können, und solchen, die wir verändern sollten.

Wir haben die Möglichkeit unsere Leben zu gestalten und Türen zu öffnen zur Entwicklung unseres Bewusstseins. .

6 Impulse für ein bewusstes und gesundes Leben

4

Die Bereitschaft, heil zu werden und sich weiterzuentwickeln

Jede schwierige Lebenssituation hat ihre ganz eigenen Herausforderungen. Vielleicht ist sie auch mit körperlicher Krankheit und/oder psychischen Veränderungen verbunden. Eins haben sie aber alle gemeinsam. Sie sind eine Einladung zur Heil-Werdung und Weiterentwicklung.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie das gar nicht wollen. Denn vielleicht ziehen sie einen Nutzen aus der Situation, wie z. B. Aufmerksamkeit oder Zuwendung. Auf diesem Weg ist jedoch eine wichtige Voraussetzung, die Mitverantwortung für die eigene Lebensführung zu übernehmen.

.Wie übernimmst Du Verantwortung für Deine Lebensführung? ..

5

Die Bereitschaft, Entscheidungen zu treffen, die das Leben verändern

Allein schon die bewusste und tief empfundene Entscheidung, sich zu verändern und sich weiterzuentwickeln, hat eine unglaubliche Kraft. Jede Entscheidung hat sicherlich Konsequenzen und wir haben immer wieder die Möglichkeit zu überprüfen, ob unsere Entscheidung für uns und andere noch stimmig ist.

Letztlich bietet unser jeder Tag die Möglichkeit für uns eine kraftvolle Entscheidung zu treffen. Allein diese kann uns Kraft und Zuversicht schenken.

6

Die Bereitschaft, Einsichten in praktische Handlungen umzusetzen

Wie oft reden wir über Dinge, die wir dann nicht in die Praxis umsetzen? Bei unseren Handlungen ist es wichtig, mit welchem Bewusstsein wir sie ausführen. Es geht also weniger darum, WAS wir tun, sondern vielmehr WIE wir eine Handlung ausführen.

Wenn wir also erkennen, welche Handlungen und Einstellungen sich hinderlich auf unser Leben auswirken, können wir uns überlegen, welche Handlungen uns jetzt helfen könnten auf den Weg zu einer bewussten und gesunden Lebensführung.

Setzt Du schon Einsichten in praktische Handlungen um?

Dieser Text basiert auf Inhalten von
Remo Rittiner's "Yogatherapie und Ganzheitliche Medizin"