

DAGMAR SCHÄFER-PETRY



**3 BESTE WEGE SICH
SOFORT BESSER ZU
FÜHLEN**

Inhalt:

1. Der Start
2. Mögliche Reaktionen
- 3. Drei beste Wege**
4. Da geht noch mehr....

Jetzt den Turbo starten:

Mit noch mehr Spaß, Freude und Leichtigkeit die Lösungen für Ihre Probleme finden.

Do-it-yourself - Tu es selbst und erlebe den Unterschied

1. Der Start

Kennen Sie auch die Situationen,

- wo alles schief läuft,
- gefühlt Tausend neue Aufgaben und Anfragen gleichzeitig kommen
- Andere Menschen sich nicht an verabredete Termine halten
- die Technik versagt, der PC streikt, das Auto defekt ist
- und noch vieles mehr nicht so läuft wie geplant, gedacht, gewünscht

Und Sie denken: „Nein, nicht das auch noch. Es reicht !!!“

Okay, wie kann das weiter gehen???

2. Mögliche Reaktionen

Erstens:

Sie können traurig und deprimiert sein, sich in sich verkriechen, nach Hause gehen, sich krankmelden, die Decke über die Ohren ziehen und „nix sehen, nix hören, nix sagen“, sich selbst bemitleiden und ...

Oder **Zweitens:**

Sie können schreien, fluchen, schimpfen, sich aufregen über die Ungerechtigkeiten in dieser Welt und sich fragen warum das ausgerechnet Ihnen passiert.

Das ist befreiend, Sie verschaffen sich Luft und es gibt auf jeden Fall mehr Energie als traurig und deprimiert zu sein.

Oder **Drittens:**

Sie sagen sich:

- Okay, das ist jetzt so und rückgängig machen kann ich es nicht.
- Ich kann mich jetzt erst mal auf etwas anderes konzentrieren und die „Realität“ für eine Weile ausblenden.
- Erst einmal auf andere Gedanken kommen: Neustart im Kopf und im Bauch, wieder zu mir finden.

Und Sie fragen sich: Ist das nicht wie „den Kopf in den Sand stecken“? Ist das nicht auch ein „Weglaufen“? Und was soll das bringen?

Das Geheimnis ist: Sie laufen nicht vor etwas weg, sondern Sie **konzentrieren sich auf** etwas Anderes. Damit lenken Sie die Aufmerksamkeit von Verstand und Gefühl auf ein anderes Thema. Dadurch hat der Verstand und auch das Gefühl eine Möglichkeit das „alte“ Problem für diesen Moment los zu lassen, sich zu entspannen, locker zu werden. Nicht mehr „unter Strom“ zu stehen. Und offen für etwas Anderes zu werden.

Wenn man das macht, idealerweise für eine Zeit von 10 bis 20 Minuten, dann ist man in einem entspannteren Zustand und auf einmal sieht man neue Möglichkeiten wie man die Probleme lösen kann. Ja, man ist dann viel offener für neue Lösungen und man sieht Lösungen, die vorher einfach nicht sichtbar waren. Und auch die Probleme verursachen nicht mehr so viel Stress wie vorher. Sie freuen sich sogar darauf die Lösungen, die Sie jetzt gefunden haben, umzusetzen. Und Sie können sich bereits vorstellen wie es sein wird, wenn die Lösung funktioniert. Und das fühlt sich echt gut an. Ein bisschen klingt das wie Zauberei, nicht wahr?

Hokus, Pokus, Fokus

Konzentration ist das Zauberwort

Und damit die Gedanken nicht immer wieder zurück schweifen zum Problem, sondern konzentriert auf dem neuen Thema bleiben, ist es hilfreich sich etwas zu wählen, was schön ist, was interessant ist, was Ihnen Spaß macht, Freude bereitet und Ihre ganze Aufmerksamkeit bekommt.

Damit sind wir bei den

3. Drei beste Wegen

Jeder Mensch erlebt und hat eine äußere Welt, die durch die Geschehnisse und Erlebnisse mit Anderen geprägt ist und die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken, Tasten. Man kann es auch als bewusste Wahrnehmung der „Realität“ bezeichnen. Und Jeder und Jede hat eine innere Welt: die Fantasie, die inneren Bilder, die Gefühle, spontanes inneres Wahrnehmen, unser inneres Wissen und alles was wir mit unseren inneren Sinnen wahrnehmen. Also das, was mehr im Unterbewusstsein stattfindet, was quasi automatisch abläuft.

Das, was unser Gehirn wahrnimmt und auch unsere Gefühle beeinflusst, macht keinen Unterschied zwischen „Realität“ oder Fantasie. Die Wissenschaft schreibt dies den sogenannten Spiegelneuronen zu. Daher kommt es, dass wir bei Filmen so schön mitweinen, mittrauern, mitfreuen, mitkämpfen und beim Fußball gucken so schön mitsiegen können. Es fühlt sich an, als ob man selbst dabei war. Ja, den Spiegelneuronen sei Dank!!!

Und genau das nutzen wir, wenn wir Kopf und Verstand, Bauch und Herz auf buchstäblich andere Gedanken und Gefühle bringen. Wir konzentrieren die Aufmerksamkeit auf etwas Schönes und so lassen wir eine neue, eine andere und angenehmere Energie zu uns.

Weg Nr 1: Musik, Musik

Lieblingsmusik auf die Ohren.

Halten Sie für alle Gelegenheiten Ihre Lieblingsmusik bereit. Musik, die Sie mögen und lieben. Die Musik, von der Sie wissen, dass Sie Ihnen gute Laune macht. Mitsingen, Mittanzen ist ausdrücklich erlaubt und förderlich.

Weg Nr 2: Bewegung, frische Luft, Atmen

Raus in die Natur, gehen Sie vor die Tür.

Atmen Sie frische Luft bewusst tief ein und aus.

Bewegen Sie sich. Bereits 5 Minuten an der frischen Luft und Sie fühlen sich anders. Ein Spaziergang, auch ein kurzer, lüftet Sie einmal durch.

Und wenn das nicht geht: raus auf den Balkon oder einfach das Fenster weit öffnen. Irgendwas davon geht immer

Bewegung und tiefes Aus-/Ein-Atmen beruhigt und unterstützt eine bessere Versorgung von Körper und Gehirn.

Weg Nr 3: Schöne Erinnerungen nutzen

Erinnern Sie sich an Situationen, wo Sie sich wohl und gut gefühlt haben, wo Sie sich so richtig mit allen Sinnen gefreut haben zu leben: Ein schönes Geburtstagsfest, eine Hochzeitsfeier, ein Essen mit Freunden, eine angenehme Unterhaltung, der letzte Urlaub oder ...

Erinnern Sie sich an Situationen, wo Sie bereits erfolgreich waren. Jeder hat etwas, wo er oder sie sich sagen kann: „Mensch, das damals in der Situation, das habe ich geschafft. Ich finde auch jetzt eine Lösung“. Und fühlen Sie wie es sich damals angefühlt hat, als Sie die Lösung fanden. Das gibt Ihnen Mut und Energie für jetzt.

Und nun?

Los geht's:

Neugierig sein, Ausprobieren, Machen!!!

Spüren Sie, was für Sie am besten passt. Was für Sie in der jeweiligen Situation am besten funktioniert. Was sich „stimmig“ und gut anfühlt.

Musik – frische Luft/Atmen/Bewegung – schöne Erinnerungen

Vertrauen Sie Ihrer Intuition, Ihrem Bauchgefühl.
Also, einfach machen und sich besser fühlen. Auf geht's!!!!

Und was, wenn ich nicht mal 10 Minuten habe?

Dann nehmen Sie sich die klassische Raucherpause . Auch 5 Minuten sind ein guter Start. Anfangen ist wichtig und ein weiteres Geheimnis für das Gelingen.

4. Da geht noch mehr ...

Kann es wirklich so einfach sein? – Die Antwort ist: Ja, das kann es!!!
Und das regelmäßige Praktizieren hilft, dass es immer besser geht und immer einfacher wird. Übung macht den Meister – wie wahr

Es kann auch sein, dass manche Muster in uns so tief sitzen, alte Erfahrungen sich so tief eingegraben haben, dass sie immer wieder zu Problemen und Einschränkungen führen.
Das ist so ähnlich wie Unkraut, was so lange wieder neu wächst bis man wirklich alle Wurzeln gefunden und ausgegraben hat.
Da kann man sich zum Beispiel mit Seelenreisen oder Traumreisen in Tiefenentspannung tiefer in die Thematik hineinfühlen und die Themen klären bis man sie loslassen kann und sich davon befreit.

So, und jetzt heißt es für Sie erst mal einfach starten mit dem Selber-Tun, mit dem Ausprobieren der 3 Wege: Weg 1, 2 und 3 anwenden und herausfinden, was wann am besten bei Ihnen funktioniert, was Ihnen die meiste Erleichterung bringt, was Ihnen hilft sich besser zu fühlen.

Vertrauen Sie sich selbst: was Sie tun und wie Sie es tun ist in dem Moment genau das Richtige für Sie.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

➔ Besser anfangen und ins Tun kommen, als lange zögern und dann den Start zu verpassen. Verbessern kann man IMMER

Ich freue mich, wenn Sie mich über Ihre Erfahrungen informieren, per Mail an meine Adresse dagmar@dagmarpetry.de oder mit einem Anruf auf mein Telefon 0171 - 690 75 20

Ich wünsche Ihnen einen wundervollen Tag.
Dagmar Schäfer-Petry