

Ausgleich

Glücksoasen sind Möglichkeiten, die eigene Mitte zu stärken. Alle Übungen, Gedankenreisen und Anwendungen haben das Ziel, Ihnen gutzutun und für einen inneren Ausgleich zu sorgen.

Wichtig ist dabei, sich bewusst zu machen, dass Ausgleich nicht für jeden Menschen dasselbe bedeutet.

Ein ängstlicher, scheuer, schüchterner Mensch wird, um sich ausgeglichener fühlen zu können, sein Mut-Zentrum aktivieren. Es wäre auch möglich, dass sich über den Ausgleich der Blickwinkel auf die eigene Ängstlichkeit verändert und diese plötzlich nicht mehr so

negativ gesehen wird – es können schließlich nicht alle Menschen Draufgänger sein.

Ein ungeduldiger Mensch wird sicher daran arbeiten, seine Geduld zu stärken, oder Wege erkennen, die Ungeduld in eine Stärke zu wandeln.

Traumtänzer mögen sich mehr Bodenkontakt wünschen oder aus der Traumtänzerie eine Tugend machen, und Realisten arrangieren sich eventuell mit ihrem Pragmatismus oder wollen vielleicht auch einmal mit den Wolken tanzen.

Sie sehen, es gibt viele Wege zum persönlichen Glück, und die eigene Mitte zu finden bedeutet nicht, Erwartungen zu erfüllen, sondern sich einzulassen und die Entwicklung in Liebe anzunehmen.

Glück hat viele Facetten und bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Und so ist auch der Weg dahin nicht linear und vorgegeben, sondern eine sehr persönliche Angelegenheit.

Nehmen Sie die Glücksoasen als Möglichkeit, in Kontakt mit sich selbst zu kommen – vielleicht werden Sie staunen, was dadurch alles in Bewegung kommt.

Oft ist man sich seiner Stärken und Schwächen gar nicht bewusst und ist überrascht, wie manch vermeintliche Schwäche sich als Stärke entpuppt oder umgekehrt. Das ist überhaupt kein Problem, im Gegenteil, in Kontakt mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu kommen, ist ein Geschenk.

Wenn wir liebevoll mit uns umgehen und gut für uns sorgen, dann schafft unser Unterbewusstsein den notwendigen Ausgleich, ohne dass wir bewusst denken: Ich möchte ruhiger, stärker, mutiger, kraftvoller, langsamer, schneller oder was auch immer werden.

Wir arbeiten mit unseren täglichen fünf Minuten einfach daran, die innere Mitte zu stärken. Der Rest kommt von allein.

Jeder Mensch bringt seinen eigenen Schatz an Erfahrungen mit, persönliche Vorlieben und Prägungen. Auch der Punkt unseres Lebens, an dem wir gerade stehen, beeinflusst, wie etwas auf uns wirkt.

So kann es vorkommen, dass eine Übung etwas in einem Menschen anregt und dieselbe Übung bei einem anderen beruhigend wirkt.

Es ist auch möglich, dass Sie eine Übung gar nicht mögen, die für jemand anders zur Lieblingsübung wird. Es kann sogar sein, dass eine Übung, die Ihnen an einem Tag gar nicht gefällt, am nächsten Tag genau das ist, was Sie brauchen und machen wollen.

Lassen Sie es zu.

Genießen Sie die Wellen, die das Leben schlägt, und lassen Sie sich davontragen, statt dagegen anzukämpfen.

Unterschiedliche Reaktionen sind gar nicht ungewöhnlich.

Das passiert nicht nur bei der Persönlichkeitsarbeit, sondern auch in der Natur.

Viele Dinge wirken so, wie der Mensch sie braucht. Ein ausgleichend wirkendes Kraut nimmt da Energie weg, wo es ein Zuviel gibt, und fügt dort welche hinzu, wo sie benötigt wird.

Und so kommt es, dass manche Kräuter gleichzeitig anregend und beruhigend wirken können, je nachdem, was der Mensch gerade braucht.

Vor allem aber wirken die Aufmerksamkeit und Liebe, die Sie sich selbst schenken, wohltuend – immer. Jeder liebevolle Gedanke, jeder positive Impuls, trägt zum Wohlbefinden bei.

Das ist das Wichtigste!