

VIDA-LIFE.ARBEIT

KÖRPER.GEDANKE.GEFÜHL

Selbstverantwortung heißt, sich nicht länger um die Verantwortung um das eigene Wohlbefinden zu drücken.

Sich selbst zu fragen: "Warum bin ich nicht glücklich, wenn ich doch alles habe";

Woher kommt meine Antriebslosigkeit oder Hyperaktivität?

Warum kompensiere ich und lebe nicht was ich wirklich will?

Warum denke ich im Augenblick des Erfolges, schon an das nächste Ziel?

Woher kommt die Wut, die Schuldgefühle? Woher kommen meine Ängste, bestimmt und unbestimmte, wie die vor der Zukunft, vor Krankheit, vor Einsamkeit- und das meist ohne Grund? Was hält mich davon ab, meinen ganz persönlichen Weg zu gehen?

Viele Konditionierungen – von Kindheit an – prägen uns, beeinflussen unser Leben, unseren Lebensmut, unsere Lebensfreude, unsere Energie.

Alle Erfahrungen, die wir machen, manifestieren sich in unserem Körper.

Innere und äußere Signale und Botschaften werden dort empfangen. Unser Körper ist mehr als nur ein Transportmittel unseres Verstandes. Er ist Speicher unserer Wahrnehmungen, Emotionen – positiv wie negativ.

Über seine eigene Sprache teilt uns der Körper mit wo die blockierten Emotionen sich angesammelt haben. Wo jedoch der Verstand gegenüber dem Gefühl regiert, werden diese Signale oft ignoriert. Die Gründe werden woanders gesucht. Mit dem Verstand.

Erst wenn wir uns nicht länger um die Verantwortung für das eigene Wohlergehen drücken, unseren Körper wahrnehmen, unsere Emotionen akzeptieren, erkennen wir unser enormes Potential das in uns lebt. Denn alle Kraft die wir brauchen, ist in uns.