

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Einen wunderschönen guten Montag und herzlich willkommen in Deiner neuen Woche! :-)

Coaching 2.0 Gratis Letter heute: Ist da noch mehr... in Deinem Leben!??!

Kennst Du das Gefühl, zu suchen?! Geht es Dir auch oft so, dass Du denkst: Mensch, da muss doch noch mehr sein?! Ist das schon alles?! Ist das Leben?! Aufstehen, arbeiten, schlafen?! Ist das schon alles, oder ist da noch mehr?! Kennst Du dieses Gefühl, wenn Du weisst: "Ja, es gibt noch mehr!" Doch Du kannst es nicht fassen, nicht greifen und Du hast das Gefühl irgendwie etwas ganz Wesentliches zu verpassen...

Als wäre da noch etwas, was Du tun solltest, irgendetwas, das anders sein sollte - irgendwie erfüllender... reichhaltiger, nachhaltiger... glücklicher!! Was suchen wir?! Warum sind wir hier?! Was machen wir hier?!

Vielleicht denkst Du jetzt, hui, was geht jetzt ab?! Wenn Du mich ehrlich fragst, ich weiss es noch nicht - es entfaltet sich grade... und wenn Du Lust hast, gehen wir zusammen auf diese kleine Reise... und schauen, wohin es uns führt...

Wahrscheinlich kennst Du das auch: Dein Kopf sagt ja! Dein Gefühl sagt nein! Oder auch umgekehrt. Wie häufig stecken wir in diesem Dilemma fest!? ;-) Kopf?! Gefühl!? Beides?! Wenn Du in einer Situation steckst, wo Du nicht weisst, was wirklich richtig ist, dann gibt es einen sehr einfachen Weg, das herauszufinden:

Lege Deine Hände auf Deinen Bauch (mach einfach mal mit!! Einfach mal die Hände auf den Bauch legen - Du brauchst die Hände nicht zum Lesen! ;-)) und dann nimm etwas, wo Du Dir unsicher bist. Nimm einen Punkt in Deinem Leben, wo Du nicht genau weisst, in welche Richtung Du gehen sollst. Dann stelle Dir die eine Alternative vor Deinem geistigen Auge vor... stell sie Dir vor in allen Farben, einfach nur mal vorstellen... und dann fühle in Deinen Bauch... ohne zu denken, einfach nur fühlen... wie fühlt Dein Bauch sich an?! Welches Gefühl bewegt sich da!?

Und jetzt nimm die zweite Alternative und stelle sie Dir genau so lebhaft vor... einfach mal vorstellen vor Deinem inneren Auge... und jetzt fühle

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



wieder in Deinen Bauch... fühl mal, wie er sich von innen anfühlt... nimm einfach alle Gefühle wahr...

Du wirst wahrscheinlich einen deutlichen Unterschied gemerkt haben oder?! ;-) Wenn Du Dir einmal nicht sicher bist, dann kannst Du immer "Dein Bauchgefühl" fragen. Dieses Gefühl lügt nicht. Es erzählt Dir die Wahrheit darüber, was in Deiner Situation wirklich das Beste ist für Dich... was Du wirklich willst...

Natürlich können Dir in Deinem Kopf gleich eine Million Gründe einfallen, warum das nicht geht - wieso das nicht realistisch, machbar oder überhaupt denkbar sein sollte... doch wenn Du tief auf Dein Gefühl hörst, dann weißt Du, dass das nicht der Punkt ist...

Es geht nicht darum, warum etwas nicht möglich ist. Es geht darum, das zu tun, was für Dich richtig ist. Den Mut zu entwickeln, auf Deinen Bauch zu hören - dieses Gefühl wahrzunehmen und zuzulassen. Auf dieses Gefühl zu hören.. Denn soll ich Dir ein Geheimnis verraten?! Dein Bauch ist viel intelligenter als Dein Kopf es je sein wird. Du hast dort im Bauch fast so viele Nervenzellen wie in Deinem Kopf (manche behaupten es seien sogar mehr). Nicht umsonst ist Dein Bauch und Dein Unterbauch in so vielen Traditionen immer das Zentrum. Nimm Tai Chi, Qi Gong, nimm die Kahuna Tradition aus Hawaii, oder irgend eine andere Schule: Immer spielt die Bauchregion eine entscheidene Rolle. Sie stellt das Zentrum dar.

Dein inneres Zentrum. Wir machen einfach noch einen kleinen Versuch! ;-) Leg Deine Hände wieder auf Deinen Bauch - und atme tief bis in Deinen Unterbauch ein - lass Deinen Bauch sich richtig ausdehnen und mit Luft füllen... Ja, so ist es gut! Und jetzt langsam wieder ausatmen... mach das mal drei mal... ja, jetzt! Nicht weiterlesen, bevor Du es nicht gemacht hast! ;-)

Allrighty, wahrscheinlich fühlst Du Dich jetzt schon ein bisschen ruhiger - ein bisschen entspannter, vielleicht sogar etwas mehr zentriert?! Vielleicht kannst Du beim weiteren Lesen ja sogar einen Teil Deiner Aufmerksamkeit in Deinem Bauch lassen... einfach mal weiter fühlen, was dort passiert...

Warum ist unser Bauchgefühl so wichtig?! Weil es uns sagt, wo wir

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



eigentlich wirklich hinsollen im Leben! Dieses Gefühl etwas zu verpassen kommt daher, dass wir immer "vernünftig" dem Kopf folgen und uns nicht trauen, unsere Wünsche aus dem Bauchgefühl zuzulassen... Denn dieser gewisse Teil in Dir weiss ganz genau, wo die wirkliche Erfüllung für Dein Leben liegt...

Die wirklich Erfüllung findest Du nicht auf dem Meditationskissen oder im Dojo. Nicht im Himalaya und auch nicht auf Moloka'i. Du ahnst es vielleicht schon... Meditation ist sehr wichtig - und auch ein sehr wichtiger Bestandteil meines Lebens - und ich liebe die Zeit meines Bio-Energie-Trainings!! :-) Doch das ist nicht der Ort für Erfüllung. Es ist der Ort für Training. Dein Meditationskissen - Dein Ort für Training. Es ist ein Training.

Denn die wirkliche Erfüllung kannst Du nur im wahren Leben, im "alltäglichen" Leben finden. In dem Leben, das Du jeden Tag lebst. Du stehst morgens auf und weisst: "Ja, das ist mein Tag! Heute werde ich wieder das tun, was ich liebe! Und ich werde eine Menge Menschen glücklich machen! Mich selbst inklusive! Yippieh! :-)"

Deine Erfüllung findest Du, in dem Du das tust, wofür Du hier bist. Indem Du das tust, was Dein Bauchgefühl Dir sagt, was Du tun sollst - und von dem Du genau weisst, dass es richtig ist - für Dich. Vielleicht hat Dein Kopf noch Zweifel und Einwände - doch tief in Dir weisst Du, was wirklich richtig ist für Dich.

Und nur wenn Du Dich traust, das zu leben, das rauszulassen, das in die Welt zu bringen, was wirklich in Dir ist, dann wirst Du auch diese Erfüllung finden. Die Erfüllung, dass Dein Leben gut ist. Dass Du einen wertvollen Beitrag leistest. Dass es richtig ist, was Du tust.

Und wenn Du diese Dinge tust, dann weisst Du, dass es richtig ist, denn Du wirst immer mehr in diesen Zustand des flows kommen. Du wirst immer mehr in Deiner Tätigkeit aufgehen - die Zeit um Dich herum vergessen und einfach eins werden mit der Tätigkeit. Du tust es dann nicht nur, Du bist es dann. Einfach, weil es Deine Natur ist. Weil es der Grund ist, warum Du hier bist. Es ist das natürlichste der Welt für Dich, das zu tun. Und es geht Dir so einfach von der Hand...

Doch solange Du vor dieser Wahrheit davon läufst - nicht die Wahrheit

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Deiner Bestimmung wahrhaben willst - vor Deinem Bauchgefühl davon läufst - solange wirst Du auch dieses Gefühl der Leere in Dir spüren. Das Gefühl, irgendwie etwas zu verpassen. Das Gefühl, das müsse doch noch mehr sein im Leben. Mehr. Mehr... nur was mehr... was? Was?.... mehr Leben!

Wenn Du jedoch anfängst, Dich mit dem zu verbinden, was in Dir ist, wenn Du auf Dein Bauchgefühl hören kannst, wenn Du den Mut entwickelst, Dir immer mehr treu sein zu können. Immer mehr "in sync", immer kongruenter mit dem wirst, was Du wirklich bist, dann wird Dein Leben hier zum reinsten Paradies!! :-). Du wirst jeden Tag eine Freude erleben können, von der Du jetzt vielleicht noch nicht einmal ahnst, dass es sie gibt. Du wirst dieses Strahlen in Deinen Augen haben, dass wirklich glückliche Menschen mit sich tragen. Deine ganze Umgebung wird von Deinem Strahlen profitieren und angesteckt werden! :-). Du wirst so viele Menschen berühren - und von so vielen Menschen berührt werden. Dein Leben wird zu dem einzigartigen Abenteuer, zu diesem wundervollen ausgeglichenen Fluss, Dein Leben wird zu dem, was es tief in Dir schon immer war:

Dein Leben.

Ich weiss, es erfordert Mut, auf seinen Bauch zu hören - und häufig muss man auch springen ohne zu wissen... oh jeeee... geht das gut?! Doch wenn Du immer mehr den Mut entwickeln kannst, der Mensch zu werden, der Du wirklich bist - Dein Potential wirklich freizulegen, dann kannst Du Dich zu neuen Höhen aufschwingen, die Dich wirklich glücklich und erfüllt sein lassen werden.

Werde der Mensch, der Du wirklich bist. Tu das, warum Du hier bist. Dein Kopf hat Dich schon lange genug davon fern gehalten! Es ist Dein Leben. Es wird Zeit, dass Du es Dir zurückholst.

Wie wäre es, heute damit anzufangen?!

Oder wie lange willst Du noch warten?! Worauf willst Du warten?! Bessere Umstände?! Glaub mir, die kommen nicht?! ;-). Dass es leichter wird?! Auch das ist eine Illusion. Du tust es. Oder Du tust es nicht. Es hat nichts mit äusseren Einflüssen zu tun. Wenn Du den Mut entwickelst, dann lässt Du Dich nicht mehr von äusseren Umständen aufhalten. Denn Du weisst,

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Du kannst es trotzdem tun.

Deinem Bauch folgen. Dein Leben leben. Glücklich sein.

Du musst nur damit anfangen.

Ich wünsche Dir eine gesegnete Woche voller Mut und wunderschöner hellstrahlender Erlebnisse! :-) Eine Woche voller Sönnchen und dem Gefühl, Dich wirklich auf Deinen wahren Weg zu machen!

Alles Liebe

Dein André

P.S.: Schreib mir doch ein Feedback auf <http://changenow.de/montags-motivation> ! :-)