

## Geist-Körper-Wellness - was hat Spirit damit zu tun?

Für einige von uns scheint es eine entmutigende Aufgabe zu sein, das Wohlbefinden von Geist und Körper zu erreichen. Einige von uns sind so daran gewöhnt, ihre Lieblingswege zu suchen und zu finden, um sich nicht unwohl zu fühlen. Abhängig von unseren bisherigen Erfahrungen und persönlichen Vorlieben können wir uns einer bestimmten vertrauten und bequemen Aktivität zuwenden, um Selbstreflexion und Konfrontation mit unseren eigenen inneren und manchmal schmerzhaften Emotionen zu vermeiden. Wir können eine offensichtlich süchtig machende Aktivität wählen, wie den Missbrauch chemischer Substanzen, Pharmazeutika und Freizeitdrogen, zwanghaftes Sexualverhalten, Arbeitssucht oder Glücksspiel, oder wir wählen eine weniger offensichtliche Vermeidungsaktivität wie &hellip;



Für einige von uns scheint es eine entmutigende Aufgabe zu sein, das Wohlbefinden von Geist und Körper zu erreichen. Einige von uns sind so daran gewöhnt, ihre Lieblingswege zu suchen und zu finden, um sich nicht unwohl zu fühlen. Abhängig

von unseren bisherigen Erfahrungen und persönlichen Vorlieben können wir uns einer bestimmten vertrauten und bequemen Aktivität zuwenden, um Selbstreflexion und Konfrontation mit unseren eigenen inneren und manchmal schmerzhaften Emotionen zu vermeiden. Wir können eine offensichtlich süchtig machende Aktivität wählen, wie den Missbrauch chemischer Substanzen, Pharmazeutika und Freizeitdrogen, zwanghaftes Sexualverhalten, Arbeitssucht oder Glücksspiel, oder wir wählen eine weniger offensichtliche Vermeidungsaktivität wie übermäßige Bewegung, unkontrollierbares Einkaufen oder sogar emotionale Ausbrüche und exzessives Reden.

Unsere inneren und äußeren Energiefelder werden von den Menschen und Umgebungen beeinflusst, zu denen wir hingezogen werden. Unsere physische Schwingung synchronisiert sich tatsächlich mit anderen. Es ist allgemein bekannt, dass zwei junge Damen, die viel Zeit miteinander verbringen, dazu neigen, synchrone Menstruationszyklen zu entwickeln. Die meisten von uns erkennen jedoch nicht, dass sich alle unsere Organsysteme und Gehirnmuster auch mit denen um uns herum synchronisieren.

Studien haben ergeben, dass übergewichtige Menschen, die Zeit mit übergewichtigen Menschen verbringen, oder glückliche Menschen, die Zeit mit anderen glücklichen Menschen verbringen, dazu neigen, ihr aktuelles Gewicht, ihre aktuelle Einstellung und ihr aktuelles Verhalten beizubehalten. Wenn eine übergewichtige Person jedoch von dünnen, gesundheitsbewussten Freunden und Kollegen umgeben ist, kann diese Person beginnen, sich zu synchronisieren und leichter Entscheidungen zu treffen, die ihr oder ihr beim Abnehmen helfen. Eine glückliche Person, die von depressiven und negativen Menschen umgeben ist, kann allmählich ihre positive Einstellung und ihr glückliches Lächeln verlieren.

**Wie kann eine Person beginnen, einen Lebensstil zu ändern, der nicht zu körperlichem Wohlbefinden führt?**

## **Der erste Schritt ist immer BEWUSSTSEIN**

Achten Sie darauf und sagen Sie sich die Wahrheit darüber, wo Sie sich derzeit auf dem Geist-Körper-Wellness-Kontinuum befinden.

## **Der zweite Schritt besteht darin, Ihre Gedanken und Handlungen zu BEOBACHTEN.**

Erkennen Sie, wie diese Ihre Entscheidungen und Verhaltensweisen beeinflussen, die Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden verändern.

## **Der dritte Schritt besteht darin, Ihr Energieniveau zu FÜHLEN.**

Nehmen Sie bewusst wahr, ob Sie ein hohes, mittleres, niedriges oder hyperaktives Energieniveau haben und stellen Sie fest, welche Faktoren mit Ihrem aktuellen Energieniveau zusammenhängen können.

## **Der vierte Schritt besteht darin, sich auf Ihre Emotionen einzustellen.**

Stellen Sie fest, ob Ihre Emotionen ausgeglichen sind und sich Ihrer bewussten Kontrolle unterziehen oder ob sie entweder übermäßig kontrolliert oder unvorhersehbar sind und sich Ihrer bewussten Kontrolle entziehen.

## **Der fünfte Schritt besteht darin, Ihre Leidenschaft zu REALISIEREN UND ZU DEFINIEREN.**

Wenn Ihre Leidenschaft und Freude durch negative, selbstzerstörerische, schädliche oder sogar illegale Aktivitäten entfacht wird, müssen Sie tief in Ihrem Geist, Körper und Geist graben, um die Kernwahrheit über Ihre Leidenschaft zu entdecken, die irgendwie unterdrückt wurde.

**Der sechste Schritt besteht darin, Ihre Leidenschaft WIEDERHERZUSTELLEN.**

Suchen und finden Sie das hohe Maß an Konzentration, Intensität, Belebung und Vergnügen, das Sie entweder vollständig unterdrückt oder in ein unproduktives Streben gesteckt haben.

**Der siebte Schritt ist der ZUGRIFF auf dein eigenes inneres Wesen.**

Finden Sie einen Zugang zu Ihrem inneren Geist, Ihrer Seele, dem Weisen in Ihnen,

Durch irgendeine Form konzentrierter innerer Aktivität, die zu persönlicher Entspannung, Kontemplation, Meditation und spiritueller Verbindung führt.

**Der achte Schritt besteht darin, einen systematischen Weg zu finden, um Ihren eigenen Geist umzuschulen.**

Wissenschaftler haben die Neuroplastizität des Gehirns entdeckt, seine Fähigkeit, sich während des gesamten Lebens anzupassen und zu verändern und neue Bahnen, Gehirnmuster und Gehirnkarten zu erstellen.

Schließlich, wenn Sie beginnen, Ihr eigenes Geist-Körper-Wohlbefinden wiederzuerlangen, sind Sie in der Lage, das Konzept zu begreifen, dass jeder und alles energetisch miteinander verbunden ist. Sie beginnen zu verstehen, dass wir alle spirituelle Wesen sind, die unser eigenes Geburtsrecht auf den Genuss der Wunder der Schöpfung beanspruchen.

Wenn Ihr eigener Geist und Körper endlich im Gleichgewicht sind, verbinden Sie sich auf natürliche Weise mit einem Ort der Tiefe in Ihrem eigenen Selbst, einem Ort der spirituellen Ausrichtung. Das Leben wird einfacher, weniger Kampf, weniger Kampfgeist gegen den Strom. Das Leben wird weniger zu einer

Anstrengung, etwas zu „tun“, und immer mehr zu einer Bereitschaft, dem Leben zu „erlauben“, sich anmutig zu entfalten.

**Was braucht es, um ein so hohes Maß an geistigem und körperlichem Wohlbefinden zu erreichen?** Alles, was es braucht, ist ein aufrichtiger Wunsch und tägliche kleine Schritte, einen Tag nach dem anderen, eine Situation nach der anderen, einen Moment nach dem anderen, sogar einen Gedanken nach dem anderen. Der Weg zum Wohlbefinden von Geist und Körper ist ein sehr einfacher, gerader und schmaler Weg. Es steht allen zur Verfügung, die es suchen.

**Sind Sie bereit und willens, jetzt Ihr eigenes Körper-Geist-Wohlbefinden zu schaffen?**

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**