



Dezember-Absichten: Treten Sie in den Geist des Gebens ein

Am Ende eines Jahres, das so aussieht, als hätte es direkt aus einem Roman von George Orwell herausgenommen werden können, stehen viele von uns vor einem Weihnachtsfest, das aussehen wird sehr anders als die üblichen festlichen fayre. Egal, ob Sie diese Saison alleine, mit Familie, Freunden oder einem Support-Netzwerk verbringen, dies ist eine Zeit, um sich darauf zu konzentrieren, worauf es wirklich ankommt und wie wir – vielleicht zum ersten Mal – in die wahr Geist von Weihnachten. Während sich die vergangenen Jahre möglicherweise um das Einkaufen in Kaufhäusern, das Aufsteigen von Kreditkartenrechnungen und ein Gefühl des Überflusses drehten, lädt …



Am Ende eines Jahres, das so aussieht, als hätte es direkt aus einem Roman von George Orwell herausgenommen werden können, stehen viele von uns vor einem Weihnachtsfest, das

aussehen wird *sehr* anders als die üblichen festlichen fayre. Egal, ob Sie diese Saison alleine, mit Familie, Freunden oder einem Support-Netzwerk verbringen, dies ist eine Zeit, um sich darauf zu konzentrieren, worauf es wirklich ankommt und wie wir – vielleicht zum ersten Mal – in die *wahr* Geist von Weihnachten. Während sich die vergangenen Jahre möglicherweise um das Einkaufen in Kaufhäusern, das Aufsteigen von Kreditkartenrechnungen und ein Gefühl des Überflusses drehten, lädt uns dieses Jahr ein, einen aufgeklärteren, achtsameren und zielgerichteteren Ansatz für das Empfangen zu wählen. Da kleine Unternehmen große Probleme haben, wählen Sie vielleicht Karten von lokalen Designern oder handgemachte Geschenke von kleinen und ehrlichen Unternehmen. Vielleicht besuchen Sie Ihre lokale Farm für Ihr festliches Abendessen oder wählen Ihren Baum aus familiengeführten lokalen Züchtern.

Das Mantra dieses Monats: *„Ich gebe Liebe, teile Freude und strahle Glück aus.“*

Über das Material hinaus gibt es jedoch sehr reale, lebensbejahende und dauerhafte Möglichkeiten, die wir ehrlich können *geben* an andere, und wenn wir auf diese Weise geben, erhalten wir auch eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen. Geben stärkt unser Gemeinschaftsgefühl und unsere Sicherheit, was sich tatsächlich positiv auf das Immunsystem und die Langlebigkeit auswirkt. Wenn wir anderen geben, erhalten wir auch einen Ansturm von Endorphinen und Oxytocin, die alle dazu beitragen, die „Entspannungsreaktion“ in uns zu kultivieren. Stress und Entzündungen abbauen und das Glück steigern. Lesen Sie 5 Möglichkeiten, um den Geist des Gebens in diesem Monat während der festlichen Jahreszeit zu üben.

Verbinden

Wenn Sie diese Saison nicht mit Ihren Lieben verbringen können, entscheiden Sie sich vielleicht dafür, sich auf andere Weise sinnvoll zu verbinden. Anstatt einen Text zu senden, planen Sie etwas Zeit für einen Zoom-Videoanruf ein oder legen Sie ein Datum für ein Telefongespräch fest, durch das Sie sich nicht beeilen müssen. Im Moment brauchen wir alle mehr denn je eine menschliche Verbindung, in welcher Form auch immer wir sie bekommen können.

Freiwillige

Unsere Zeit ist etwas, das wir über die meisten anderen Dinge schätzen, und es ist ein echtes Geschenk für diejenigen, die es erhalten. Da so viele Menschen in diesem Jahr Verluste erlitten haben, versuchen Sie, etwas zurückzugeben, indem Sie sich freiwillig in einem örtlichen Hospiz oder einer Suppenküche oder einem Wohltätigkeitsgeschäft melden oder den wöchentlichen Supermarkttransport für diejenigen abholen, die noch Schutz bieten.

Hör mal zu

Es fühlt sich gut an zu wissen, dass wir gehört werden, und sehr oft ist es mehr wert, ein Ohr zu leihen als alles andere in Santas Schlitten. Wenn Sie wissen, dass jemand gerade eine schwierige Zeit durchlebt, lassen Sie ihn wissen, dass Sie für ihn da sind und dass Sie nicht wertend zuhören, wenn er sprechen muss. Sie müssen ihnen nicht die Antworten geben oder alle ihre Probleme lösen, sondern nur ein liebevoller Zuhörer sein und jemandem helfen, ihre Sorgen von der Brust zu bekommen.

Spenden

Ob es Ihr materieller Besitz, Geld oder Essen ist, wir können dieses Jahr wahrscheinlich alle etwas sparen. Ihre örtlichen Geschäfte sammeln wahrscheinlich für Bedürftige, und es gibt Wohltätigkeitsorganisationen, die auch zu dieser Jahreszeit

besonders hart arbeiten. Wählen Sie etwas, zu dem Sie eine Verbindung haben, und geben Sie, was Sie können.

Positive Schwingungen

Wir können in den Geist des täglichen Gebens eintreten, ohne uns einen Zentimeter zu bewegen, sondern indem wir die Kraft unserer Gedanken nutzen. Die Welt um uns herum besteht aus Schwingungen, und Gedanken sind auch eine Art Schwingung. Wenn wir ängstliche oder negative Gedanken denken, verringern wir die Frequenz und Schwingung der Welt um uns herum, aber wenn wir positive und liebevolle Gedanken denken, erhöhen wir buchstäblich die Schwingung um uns herum. Wenn Sie ein Reiki-Praktizierender sind oder schon einmal Fernheilung praktiziert haben, wissen Sie alles darüber, wie Sie Ihren Verstand und Ihre Energie einsetzen, um Liebe zu senden. Wenn Sie neu in der Praxis sind, wählen Sie jemanden, dem Sie liebevolle Gedanken und Wohlbefinden senden möchten. kultiviere dieses Gefühl der Liebe in dir selbst, vielleicht in Form eines goldenen Lichtballs. Stellen Sie sich dann vor, wie Sie dieses Licht und diese Liebe an Ihre ausgewählte Person senden. Sie könnten sogar den Satz wiederholen *„Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Glück und Wohlbefinden.“* in deinem Kopf, wenn du ihnen die positive Energie schickst. Verwenden Sie die, um diese Praxis zu verbessern *Abhaya Mudra* oder „Geste der Furchtlosigkeit“, die symbolisiert, dem Empfänger Segen, Sicherheit und Sicherheit zu geben. In diesem Mudra werden Sie oft Statuen von Buddha Parvati mit ihren Händen sehen, die Angst zerstreuen und göttlichen Schutz und Glückseligkeit gewähren.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki