

# New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Es freut mich, dass Du auch dabei bist ☺

Der **Tipp der Woche** soll eine Reise zu mehr Bewusstheit in Deinem Leben sein und zu mehr Klarheit in Deiner Wahrnehmung führen.

## Die Kunst der Wahrnehmung

Wir nehmen die Welt da draussen jeden Tag ganz selbstverständlich wahr und dabei läuft ein automatisches Bewertungsprogramm, das uns so vertraut ist, dass wir es gar nicht bemerken. So nehmen wir die Welt im grossen Ganzen immer gleich wahr. Es ärgern uns immer noch dieselben Personen, wir lehnen natürlich auch an diesem Tag die gleichen Situationen ab und wir erfreuen uns auch immer wieder über dieselben schönen Dinge, die wir ja immer noch so lieben.

(Natürlich bestimmen noch verschiedene Faktoren, warum wir die Welt so wahrnehmen, wie wir sie wahrnehmen. Doch da werde ich in einem späteren "Tipp der Woche" darauf eingehen.)

**Ist Dir jeweils bewusst, dass nur Du alleine die Welt so wahrnimmst, wie Du dies in diesem Moment auch grad tust?**

## Mein erster Tipp für die ganze nächste Woche ist:

**Beobachte Dich beim Wahrnehmen: Wenn Du etwas siehst, hörst oder tust, wie Du Dich in dem Moment fühlst und wie Du darauf reagierst.**

Klingt irgendwie einfach – oder? Das jeden Tag die nächste Woche, immer wieder. Werde Dir bewusst, welche Wahrnehmungen Dich glücklich machen und welche nicht und was Du dann denkst oder tust.

Wenn Du selber schon sehr bewusst lebst, mach es trotzdem und schau jeden Moment, ob Du etwas über Dich in Erfahrung bringen kannst, das Dir bisher noch nicht bekannt war. Und wenn es nur eine einzige neue Erkenntnis ist jeden Tag – SUPER!

Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

**Mach das alles mit viel Liebe und Geduld zu Dir selber.**

Ich wünsche Dir einen guten Start  
Alles Liebe  
Toni

NB: Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an [newmind@hispeed.ch](mailto:newmind@hispeed.ch)

Copyright 2014 NewMind.ch - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den Tipp der Woche, weil Du Dich auf [www.newmind.ch](http://www.newmind.ch) dafür registriert hast.

Wenn Du den Tipp der Woche nicht länger erhalten möchtest, kannst Du Dich auf dem Anmeldeformular auch abmelden: <http://www.newmind.ch/an-abmelden.htm>