

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

KREATIV statt **REAKTIV**

Obwohl nur das **K** an einer anderen Stelle steht, ist ein **Krasser** Unterschied zwischen den Aussagen der beiden Wörter.

Achtest Du jeden Moment darauf, welche Gefühle und Gedanken die Umwelt in Dir auslöst? Oder geschieht das automatisch, das heisst unbewusst?

Nimmst Du "negative" Schwingungen in Deiner Umgebung wahr und fühlst Dich dann schlecht?

Oder magst Du lieber im Kino einen guten Film anschauen, damit es Dich in gute Stimmung versetzt?

Wann immer Du auf das, was in Deiner Welt geschieht, reagieren musst, dann bist Du eher ein **reaktiver** Mensch und vernachlässigst Deine Intuition und Deine Kreativität. Und Deine Visionen gehen verloren, wenn sie nicht schon längst abhanden gekommen sind.

Dann sind Deine Überlebensprogramme aktiv und das kann bis "Alarmzustand" gehen. In der Welt wird ständig nach eventuellen Gefahren Ausschau gehalten. Dein Emotionalhirn, welches für das physische Überleben verantwortlich ist, hat zum grössten Teil die Steuerung übernommen. Dann laufen wir auf "Auto.Pilot" und sind mit uns selbst gar nicht mehr richtig in Kontakt. Wir stehen dann, wie man so sagt, neben den Schuhen.

Im letzten *Tipp der Woche* habe ich etwas über den Frontallappen des Hirns geschrieben. Wenn wir uns 100% auf etwas konzentrieren, dann leiten wir die gesamte Energie in den Frontallappen hinter der Stirne. Dem Emotionalhirn im Hinterkopf wird so unsere ganze Aufmerksamkeit entzogen. Dabei kann man ein feines bis starkes Kribbeln in der Stirn wahrnehmen und wenn man sich nicht gewohnt ist, kann es sich zuerst etwas unangenehm anfühlen.

Wie schon im letzten Tipp erwähnt, geht uns, wenn wir voll im Frontallappen sind, das Gefühl für die Zeit und für die Umwelt, sowie für den Körper und die Emotionen verloren. Viele Menschen wollen genau diesen Zustand beim Meditieren erreichen und konzentrieren sich deshalb auf eine Kerze oder ein Mantram und anderes mehr.

Personen, die ihre Emotionen und ihren Körper ablehnen, benutzen diese Konzentrationstechnik, um sich selber nicht wahrnehmen zu müssen. So lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf fremde Dinge und Probleme anderer Menschen. Oder sie vertiefen sich in Bücher, beschäftigen sich mit spirituellen Themen und und und ...

Um wieder ganz bei sich selbst und kraftvoll zu sein, geht es darum unsere Aufmerksamkeit und Energie wieder ganz zu uns selbst zurückzuholen, indem wir uns an unsere Visionen erinnern, an das, was uns selbst wirklich wichtig ist. Dann beginnen wir uns neu auszurichten: Weg vom Überleben wollen und hin zum Kreieren der persönlichen Realität und Mitkreieren der neuen Erde.

"Menschen mit Visionen verändern die Welt und nicht die, die sie bewerten und für oder gegen etwas kämpfen!"

Finde wieder zu Deinen Visionen! Werde **Kreativ!** Aktiviere Deinen Frontallappen!

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Um Deinen Frontallappen zu aktivieren und um Dich daran zu gewöhnen, mach diese Übung mehrmals täglich, wann Du grad kurz Zeit hast, nur für 1 – 3 Minuten. Das geht an jedem Ort.

- Atme tief und lenke Deine Aufmerksamkeit hinter Deine Stirn. Nun beobachte irgendeinen Gegenstand so genau wie möglich, mit allen Details, wie wenn Du ihm zeichnen oder malen wolltest. Nimm Dir am Anfang etwas mehr Zeit. Vielleicht entsteht dabei ein leichter Druck in der Stirn. Das ist gut so, es ist reine Übungssache. Vergiss das Atmen nicht.

Wünsche Dir viel Spass und neue, interessante Erfahrungen damit.

Alles Liebe
Toni

P.S. 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.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm