

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Vom physischen zum energetischen Wahrnehmen.

Durch all meine Ausbildungen in Körpertherapien und Körperarbeit, habe ich ein sehr hohes Körperbewusstsein entwickelt. Ich hatte mich darauf trainiert, stets den Körper wahrzunehmen, um zu kontrollieren, ob und wo im Körper etwas nicht stimmte. Ich musste jedoch feststellen, dass wenn ich den Körper wahrnehme, ich mich in die momentane Schwingung des Körpers begeben muss. Wenn mir dann etwas nicht passte, von dem was ich wahrnahm, blieb ich, durch meinen Widerstand, sogar darin hängen und nichts ging mehr.

Der Körper ist gebildet aus vergangenem Denken und Fühlen. Wenn ich also den Körper wahrnehme, dann bin ich in der Vergangenheit, weil er eben das Produkt der Vergangenheit ist.

Wenn ich jedoch ins Energie- und Schwingungs-Bewusstsein gehe, dann bin ich im Jetzt und habe die Möglichkeit, meine Schwingung augenblicklich so zu verändern und zu erhöhen, bis mir die Glücksgefühle anzeigen, dass meine Schwingung hoch ist. Der Körper muss nun auf diese neue, höhere Frequenz reagieren und sich anpassen. Der Körper beginnt auch höher zu schwingen, was eine Selbstheilung zur Folge hat. Blockaden und negative Emotionen schwingen eher in niedrigen Frequenzen und die können durch die höheren Schwingungen transformiert werden.

Ich musste also lernen, dem Körper nicht mehr so viel Aufmerksamkeit zu schenken und sie stattdessen auf meine Schwingung zu lenken. Meine Schwingung zu verändern geht einfach schneller als die träge Masse von meinem Körper zu verändern. Physische Materie ist von Natur aus träge, weil sie sehr langsam schwingt, reagiert sie auch langsam (ich will damit bitteschön nicht sagen, dass mein Körper träge ist!!! ☺).

Heute hilft mir meine Fähigkeit, Energie und ihre Frequenz wahrzunehmen enorm, um meine eigene Energie und Schwingung bewusst steuern zu können. Natürlich bevorzuge ich die hohen Schwingungen, weil da Glücksgefühle und Freude zu Hause sind. Früher half es mir, an positive, glückliche Sachen oder Situationen zu denken, um meine Schwingungen zu erhöhen. Heute genügt es, dass ich mir vorstelle, wie ich einen Regler benutze, um meine Schwingung hochzudrehen und zu beschleunigen und schon steigt auch ein beschwingtes, heiteres Gefühl in mir hoch bis ich lachen muss.

Der Kunstgriff ist jetzt, diese höhere Schwingung halten zu können.

Nun ist es wichtig, seine Aufmerksamkeit nicht mehr auf den Körper mit seinen Wehwehchen oder der Umwelt mit ihren Dramen gerichtet zu lassen (sonst würde die Schwingung auf schnellstem Weg wieder in den Keller sausen), sondern immer wieder Glücksgefühle und Freude im Körper und um den Körper herum wahrzunehmen. Indem wir die guten Gefühle aufrecht erhalten, gelingt es uns auch die hohe Schwingung zu halten. Damit ist der Körper definitiv gezwungen, sich nach dieser höheren Frequenz neu auszurichten. Wenn Du die Wirkung der hohen Schwingung auf Deinen Körper und Dein Leben erfahren möchtest, dann mach diese Übung einmal für 28 Tage. In meinem Coaching für Selbstheilung ist das eine sehr wichtige Bewusstseins-Technik.

Lass Dein Denken nicht durch Deinen Körper oder die äussere Welt beeinflussen, beeinflusse Du mit Deinem Denken Deine Schwingung und somit Deine Energie und der Körper und die Umwelt werden darauf reagieren und sich neu ausrichten.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Mach es zu Deiner höchsten Priorität, DICH GUT ZU FÜHLEN!

Spüre das gute Gefühl als Feld um Dich herum, jede halbe Stunde oder jede Stunde für 15 Sekunden, für 28 Tag und dann schau was Du damit kreierst!

Es geht hier nicht um positives Denken, sondern um POSITIVES FÜHLEN!

Sich positiv Fühlen heisst nicht, der Welt zu entsagen. Mit der Zeit beginnt man die Welt anders zu sehen und vor allem anders darüber zu denken.

Entwickle ein Energie- und Schwingungs-Bewusstsein, damit Du Deine Wirkung auf die materielle Welt immer klarer und besser mit Deinen Schwingungen steuern kannst.

Herzlichst
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch zu führen. 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.

Zugang zum **Tipp der Woche-Archiv**: www.newmind.ch/archiv.htm

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