View in browser

Impulse im neuen Jahr!

Zu Beginn des neuen Jahres, habe ich spannende Themen für Sie vorbereitet:

- Eine **Glücksanleitung** für 2022 - ein kostenloses Jahresprogramm
- Neuer **Blogbeitrag**: Wie Corona alte Ängste und Traumata schüren kann und was Sie darüber wissen sollten!
- Selbstfürsorge: Eine kleine **Meditation** über unser Wasser
- **Fabel** über die Weisheit des Perspektivenwechsels
- Video **Empfehlung: Dieter Lange** über Dualität und Polarität
- Lesens-/Hörenswertes: Teil 3 der Achtsam Morden Reihe von Karsten Dusse: Achtsam Morden am Rande der Welt
- Philosophisches zum **Lesen und Downloaden**!

Glücksanleitung für 2022

Viele Menschen nehmen sich viel zu viel im neuen Jahr vor und lassen es ab Februar dann lieber ganz, bevor Sie das Jahr mit Selbstvorwürfen wegen mangelnder Disziplin beginnen. Das kenne ich auch. Deshalb habe ich hier ein Jahresspiel mit herunterladbaren Karten, so dass Sie es völlig spielerisch angehen lassen können. Spielen Sie einfach probeweise mit, so lange Sie mögen. Sie haben

jeden Monat mehrere Möglichkeiten zur Auswahl, so dass Sie die Übung, die Sie am meisten anspricht, heraussuchen können. Oder Sie nehmen mal eine, die Sie gar nicht anmacht?

Sie können auf diesem Weg sanft festgefahrene Verhaltensweisen schrittweise ändern, indem Sie jeden Monat eine Karte auswählen, herunterladen und zum Monatsmotto erklären.

Hier geht es zu den Mottokarten ⬇

Jahreskarten zum Downloaden

Wie und warum Corona alte Ängste, Panik und Traumata wecken kann

Beinahe 2 Jahre der Corona-Pandemie führen inzwischen auf fast allen Ebenen bei fast allen Menschen zu ganz gesellschaftlichen und gesundheitlichen Herausforderungen, die wir mit dem alleinigen Blick auf Infektionszahlen längst nicht mehr ausreichend erfassen können. Sehr viele meiner Patienten werden durch die immer wieder hochkochende
Ausnahmesituation mit bisher in ihrem Unterbewusstsein schlummernden unbewältigten Traumata konfrontiert, die oft nur auf den ersten Blick mit Corona zu tun haben.

Und so manch einer ist nun viel mehr mit sich und diesen sonst eher unterdrückten Themen allein und kommt nicht mehr gut zurecht.

In meiner täglichen Praxis finde ich meist bereits in der ersten Sitzung heraus, welche Erlebnisse aus der Kindheit/Vergangenheit heute durch Corona hervorgeholt werden.

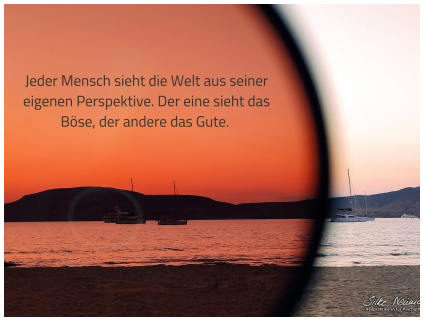
Weiterlesen

Kleine Vorstellungs-Meditation über unser Wasser

Unser Wasser darf geehrt werden, das durch uns und alle Dinge fließt. Dieses Wasser ist uralt, älter als die Erde selbst und wird nie aufhören zu sein.

Die gleichen Tropfen davon fielen einst in einem indischen Monsun, ein anderes Mal flossen sie den Amazonas hinunter und wurden dann unzählige Male in einer feinen Tasse Tee in China getrunken.

Hier geht es zur Meditation



Fabel: Eine weise Perspektive

Es war einmal ein Weiser, der mit seinem Begleiter in eine Stadt kam, um die Menschen zu unterrichten. Es gesellte sich ein Schüler zu ihm und sagte ihm, in dieser Stadt ginge die Dummheit ein und aus und die Bewohner wären lernunwillig und halsstarrig, sie wollten nichts lernen und hätten versteinerte Herzen. Die könne er sicher

Glücklich sein? So spielst Du das Spiel des Lebens!

Dieser Vortrag von Dieter Lange, dem erfolgreichen Coach und Lebensberater, bringt gerade die Themen Dualität und Polarität und so einiges andere so wundervoll auf den Punkt, wie ich es nicht besser könnte.

Deshalb teile ich sehr gern dieses Video, das so manch

niemals lehren! Der Weise stimmte ihm gütig nickend zu.

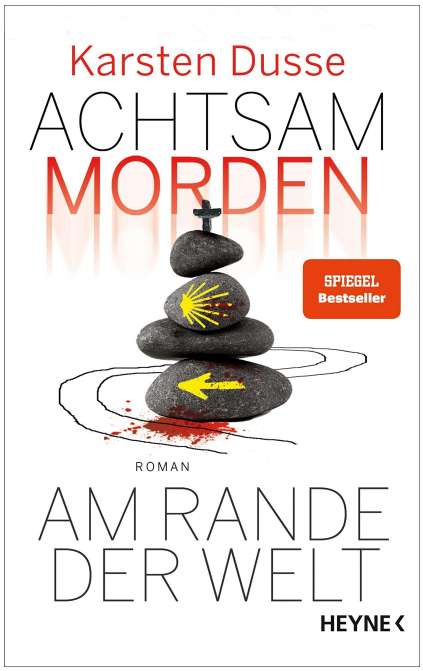
Bald darauf kam ein anderes Gemeindemitglied freudestrahlend zu dem Weisen und erzählte ihm, er sei in einer glücklichen Stadt gelandet, denn deren Bewohner sehnten sich nach einer weisen Lehre und würden ihre Herzen seinem Wort gern öffnen.

Weiterlesen

einem erlaubt, aus einer größeren Perspektive auf sein sehr persönliches Problem zu schauen.

Den Link zum Video gibt es auf meinem Blog!

Zum Video



Hier geht es zur Rezension

Hörenswertes: Buchrezension über Karsten Dusses 3. Teil der Achtsam Morden Reihe

Hier finden Sie den versprochenen 3. Buchtipp der "Achtsam Morden" Reihe. Wenn Sie noch immer humorvolle Krimis lieben, Sinn für gekonnte Ironie haben und sich für die Geheimnisse angewandter Achtsamkeit brandaktuell im Hier und Jetzt interessieren sollten, könnte es passen.

Diese m.E. ebenfalls gute Fortsetzung der Vorgänger-Romane ist wieder unterhaltsam und keinesfalls vorhersehbar.

Philosophisches zum Lesen & Downloaden

Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Wenn sie sich nicht öffnet,
ist es nicht deine Tür.

Du weißt nie wie Stark Du bist,
Bis Stark sein die einzige Option ist, die Du hast.
Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Um klar zu sehen, genügt oft
ein Wechsel der Blickrichtung
Antoine de Saint-Exupéry
Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Noch mehr Inspiration gibt es hier

Hier finden Sie die neuesten Bewertungen auf dem Ärzteportal Jameda

---

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!

Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype in Deutsch und Englisch.

Silke Neumaier
Ostring 22, 67105, Schifferstadt

Diese Email wurde an folgende Adresse versandt {{contact.EMAIL}}
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für meinen Newsletter angemeldet haben.

Abmelden

Gesendet von sendinblue