View in browser

Impulse im März

Für den März habe ich folgende aktuelle Themen für Sie vorbereitet:

- Die **aktuelle Situation in der Ukraine** - was Sie für sich und andere tun können!
- Ihre **Glücksanleitung für März**: Mit Jahreskarten zum Downloaden!
- **Blogbeitrag**: Wie ich mein inneres Lächeln fand und wie Sie das auch schaffen können
- **Fabel** über gute Ratschläge und das Vertrauen in sich selbst!
- **Hörenswertes**: Philosoph Wilhelm Schmid über die Arbeit an einem gelungenen Leben - Das Konzept der neuen Lebenskunst!
- Energiekreise und ihre Wirkung - **Einladung zum Selbstversuch** zur energetischen Verbesserung der eigenen Energie!
- Philosophisches zum **Lesen und Downloaden**!

Die aktuelle Situation in der Ukraine

Die aktuelle Lage stellt für viele Menschen eine enorme Belastung dar. Viele leiden unter Ängsten und Sorgen über die Zukunft und die psychische Belastung ist enorm. Hier habe ich ein paar einfache Tipps zusammengestellt, die in dieser Zeit helfen können:

1. Gehen Sie achtsam mit Ihrem Medienkonsum um - es ist ok, nur so viel zu konsumieren, wie nötig ist und Ihnen gut tut
2. Verurteilen Sie sich nicht für Ihre Gefühle - es ist eine Ausnahmesituation und es ist vollkommen in Ordnung, dass Sie sich so fühlen.
3. Tun Sie sich etwas Gutes indem Sie Gutes für andere wünschen oder tun! Das verbindet und macht Sie selbst glücklich.
4. Wenn Sie nicht weiter wissen: Machen Sie eine der nachfolgenden Meditationsangebote mit, sie werden Ihren Ängsten helfen!

Bitte fragen Sie sich, bevor Sie sich in tiefe Sorgen stürzen, wie oft ihre Ängste, Sorgen und Befürchtungen (durch Medien verstärkte negative Bilder) wirklich eingetreten sind? Das vergessen wir häufig, bevor wir im nächsten Zukunfts-Drama verloren gehen!

Nachfolgend habe ich einige kostenlose Meditations- und Spendenangebote für Sie zusammengestellt, da können Sie einfach Ihrem Bedürfnis und Ihrem Herzen folgen.

Tägliche Herz-fokussierte Meditation für Frieden und Mitgefühl täglich um 12:30 Uhr für 15 Minuten bei Zoom

HeartMath Deutschland bietet täglich (erst mal bis zum 20.3.) 15 Minuten eine kostenlose Herzkohärenz Meditation für Mitgefühl und Frieden an:

Wenn Du Deine körperlichen, geistigen und emotionalen Ebenen in Einklang bringst, hast Du einen stärkeren Zugriff auf die intuitive Führung Deines Herzens. Verbindest Du Dich mit der Weisheit Deines Herzens, so führt dies zu einer tiefgreifenden Veränderung, die Dir hilft, mit mehr Balance, Mitgefühl, Klarheit und Besonnenheit durchs Leben zu gehen. Kohärenz ist ansteckend.

Hier geht es zum Zoom-Raum

Tägliche Einladung: Friedens-Experiment für die Ukraine mit Bestsellerautorin Lynne McTaggert

Jeden Tag findet um 19 Uhr eine gemeinsame 10-minütige Meditation statt. Dabei geht es darum, folgende Intention für 10 Minuten zu halten:

‘*Wir wollen, dass der Frieden in der Ukraine unverzüglich, vollständig und dauerhaft wiederhergestellt wird, ohne dass weitere Menschenleben zu beklagen sind, und dass das Land seine Souveränität als unabhängige, demokratische Nation behält.*’

Hier geht es zur Facebook Seite des Friedensexperiments

Hier finden Sie meine Rezension zu ihrem Bestseller “Kraft der Acht”

Ein Artikel der Süddeutschen Zeitung: Viele wollen den Menschen in der Ukraine helfen - mit Geld- oder Sachspenden. Wie erkennt man, welche Hilfsorganisation seriös arbeitet und ob die Spende auch da ankommt?

Trotz der schwierigen Lage vor Ort leisten mehrere Hilfsorganisationen humanitäre Hilfe. Feldküchen werden betrieben, Notunterkünfte aufgebaut, Menschen mit Medikamenten und warmer Kleidung versorgt, auch psychologische Betreuung gibt es. Große Hilfs-organisationen haben Spendenkonten eingerichtet, in sozialen Medien werden auch viele lokale Angebote geteilt.

Hier geht es zum Artikel mit einer Liste an Hilfsorganisationen

Glücksanleitung März - Sicherheit im Inneren

In diesen unsicheren Zeit, ist ein Gefühl von Sicherheit für viele von uns wahrscheinlich unvorstellbar und weit weg. Die Nachrichten in Presse, Rundfunk und Fernsehen zeigen schreckliche Bilder, die einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Darf man in Zeiten wie diesen überhaupt glücklich sein? Sich sicher fühlen? Ist das nicht egoistisch, geschmacklos und makaber?
Die folgenden Karten enthaltene eine Anleitung, wie Sie trotz der äußeren Umstände Sicherheit im Innen finden können.

Jahreskarten für den März

Wie ich mühelos mein inneres Lächeln fand

Eines Morgens im Februar dieses Jahres hatte ich Zeit für eine ausgedehnte Atemübung. Ich nahm mir die Wim Hof App vor, und liess mich von den verschiedenen Atemtechniken einladen, den Tag

zu beginnen. Mit offenem Fenster, durch das erste Ahnungen des Frühlings herein flossen, begann ich, sie nach Gusto durchzuprobieren, mal sitzend, mal liegend, und landete schließlich bei der neuen Methode ganz unten in der App: BROWN FAT ACTIVATION.

Weiterlesen

Wilhelm Schmid über die Arbeit an einem gelungenen Leben

Ich habe Wilhelm Schmid als Autor vor einiger Zeit entdeckt und bereits seine Bücher "Selbstfreundschaft" und “Gelassenheit” wirklich hilfreich und ansprechend gefunden, gerade für Menschen, die mit einer Psychotherapie beginnen möchten, zu philosophischen Gedanken neigen oder ihr eigenes Weltbild erweitern möchten. In diesem Werk beschreibt der Philosoph nun sein alternatives Konzept einer kreativen Lebensarbeit.

Weiterlesen

Fabel: Über gute Ratschläge und das Vertrauen in sich selbst

Es war einmal ein kleines Dorf, in dem man einen Mann vor der Miliz, die ihn zu Unrecht verdächtigte, versteckte. Er wurde von allen geliebt. Doch der Polizeichef forderte mit großem Druck, den Mann herauszugeben.
Und so stand das Wohlergehen des ganzen Dorfes auf dem Spiel und tagelange Beratungen im Dorfrat führten zu keinem Ergebnis. Es wurden lange Beratungen mit dem Bürgermeister und den Dorfgeistlichen abgehalten. Schliesslich fanden Sie in der Schrift einen Text, der lautete: „Es ist besser, einer stirbt und das Volk wird gerettet.“ Mit allergrösstem Bedauern übergab der Bürgermeister den unschuldigen Mann den Besatzungstruppen und bat ihn um Vergebung.

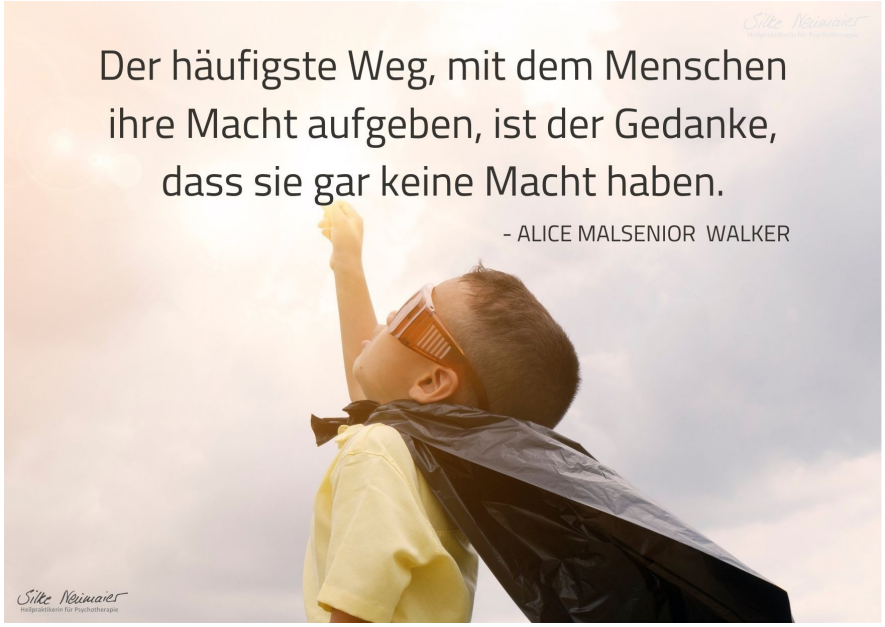
Weiterlesen

Energiekreise und ihre Wirkung: Eine Einladung zum Selbstversuch

Ein Steinkreis oder Energiekreis ist eine rundliche Anordnung von aufrecht stehenden oder liegenden Steinen, die nicht als Einfassung dient. Sie schließen zumeist nichts ein und können in der Regel von allen Seiten betreten werden. Früher gab es unzählige Steinkreise in vielen Kulturen - überall rund um den Erdball herum. Man sagt, Steinkreise verbinden sich untereinander ebenso wie mit der Erde und dem Kosmos. Auch die Erde ist rund... und der Kreis stellt ein noch immer geachtetes Symbol der ewigen Verbindung dar, wie beim Ehering. Steinkreise können, je nach Größe eine enorme Kraft haben und eine hochschwingende Energie erzeugen, von der man sagt, sie könnten Schädigungen der Pflanzen und der Erde minimieren.

Mehr erfahren

Philosophisches zum Lesen & Downloaden



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