

Körper und Seele **aufräumen**

Im „Novemberblues“ ist es wichtig, sich von alten und traurigen Sachen zu verabschieden. Sei es von Menschen, die wir verloren haben, sei es von alten Mustern oder Gewohnheiten. Auch unser emotionales Gedächtnis gehört genau überprüft, damit wir erkennen können, was wir loslassen sollen.

Wir speichern alle Erfahrungen im emotionalen Gedächtnis ab. Aber auch der Körper speichert diese in jeder seiner Zellen ab. Sei es in den Muskeln, dem Gewebe, der Haut, den inneren Organen – von Kopf bis Fuß.

Gerade, wenn die dunkle Jahreszeit beginnt, haben wir genügend Möglichkeiten, uns zurückzuziehen, nach innen zu schauen und uns von altem Schmerz zu befreien. Es ist Zeit, ordentlich aufzuräumen und Platz für Neues zu schaffen.

Bilder, Gedanken, Emotionen

Lassen Sie Ihre Emotionen durch Ihren Körper wandern und erinnern Sie sich, wann diese Verletzungen, dieser Schmerz und diese Gewohnheiten passiert sind. Mit dem Hinspüren in diese körperlichen Anspannungen werden alte emotionale Bilder, Gedanken und Gefühle wieder lebendig.

Nehmen Sie alles an und beobachten Sie ganz genau und liebevoll, was das mit Ihnen macht. Alles darf sein! Schmerz, Trauer, Wut, Unsicherheit, ... Schauen Sie diese Gefühle von außen an und gehen Sie nicht ins Selbstmitleid. Es ist wichtig, sie zu durchleben, ohne sie zu bewerten.

Je liebevoller und aufmerksamer wir uns gefühlsmäßig versorgen, desto besser werden wir in Zukunft die emotional schwierigen Momente auffangen und annehmen können. Eine sehr gute Übung dazu ist der sogenannte Bodyscan, der in den Methoden der Achtsamkeit einen großen Gebrauch findet.

Hier geht es darum, aufmerksam in unseren Körper hineinzuspüren: je länger und genauer wir uns darauf konzentrieren unseren Körper wahrzunehmen, desto mehr Leben und Empfindungen werden wir entdecken, auch im Stillsein. Wir merken plötzlich, wie viel Leben, Bewegung

und Energie in unserem Körper steckt, sei es eine Wahrnehmung wie Kälte oder Wärme oder ein Gefühl von Pulsieren oder Pochen.

Neben unseren körperlichen Empfindungen merken wir nach einer Zeit auch die Bewegungen unseres Geistes und unserer Seele, unsere Gedanken und Gefühle. Mit der Zeit können wir hier ein Bewusstsein für wiederkehrende Muster entwickeln und erkennen, was uns gut tut und was nicht.

Die Komfortzone verlassen

Sie können diese Übung immer wieder wiederholen und Sie werden merken, dass andere Bilder und Emotionen hochkommen. Trauen Sie sich, Ihre Komfortzone zu verlassen und Sie werden merken, dass neue Lebendigkeit Platz bekommt. Nehmen Sie Ihren körperlichen und emotionalen Lehrer an! Wenn wir Neues annehmen wollen, müssen wir Altes loslassen, damit beide Hände empfangen können. ♥



Mag. Majda Moser ist
Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
Persönliche Fragen unter
+43 664 356 8048
Seminare:
[www.majda-moser.com/
seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

Reis, Reis, Baby:
die besten
Rezepte von
Basmati bis
Risotto

Achten Sie auf sich!

HEFT 11 NOVEMBER 2023 € 3,-

MÄNNER, SCHAUT AUF EUCH!

Neben Vorsorge ist auch
seelische Gesundheit wichtig

ENDLICH WIEDER RUHIGE NÄCHTE

Tipps für erholsamen Schlaf
auch in schwierigen Zeiten

KLEINES LÄCHELN, GROSSE WIRKUNG

Mundwinkel hoch: Die
unterschätzte Superkraft

TIERISCHE THERAPEUTEN

WIE ZWEI HUNDE SCHWERKRANKEN PATIENTEN
HELFFEN, IHR LEID ZU VERGESSEN

Österreichische Post AG, MZ 2220-444444, www.post.at, 1190 Wien

9 024700 260015 11