

Post von Irma

Stärkende Gedanken in unsicheren Zeiten

Das sind wirklich sehr verunsichernde Umstände in denen wir gerade unser Leben bestreiten. Umstände, wie wir sie noch nie erlebt haben, die uns immer wieder Angst machen, die uns überfordern vielleicht sogar lähmen; Zeiten, die uns ganz schön in Stress versetzen.

Ich bin immer dafür bin, dem Stress etwas entgegenzusetzen, ihn sozusagen auszugleichen, auszubalancieren um auch wieder Ressourcen und Energien aufzufüllen.

Hier erhältst du ein paar Ideen zum Thema: **Affirmationen**. Das sind positive Sätze, die wir uns immer wieder still in unserem Kopf vorsagen. Sie sollen dazu dienen unseren Blick zu ändern, uns zu beruhigen, zu stärken und uns zu uns selbst zurückzuführen.

Affirmationen werden immer so formuliert, als wäre der Zustand bereits eingetreten. Das ist am Anfang vielleicht ungewohnt, weil du dir den Satz: "Ich bin ganz ruhig und entspannt." in einer höchst unentspannten Situation sicher nicht glauben kannst. Es geht hier darum mit einer sogenannten Formel, der Affirmation, einen eigenen Vorsatz, also ein Ziel, zu erreichen. Du wirst bestimmt einen Effekt spüren, wenn du ein bisschen übst und dir deine Sätze regelmäßig innerlich sagst.

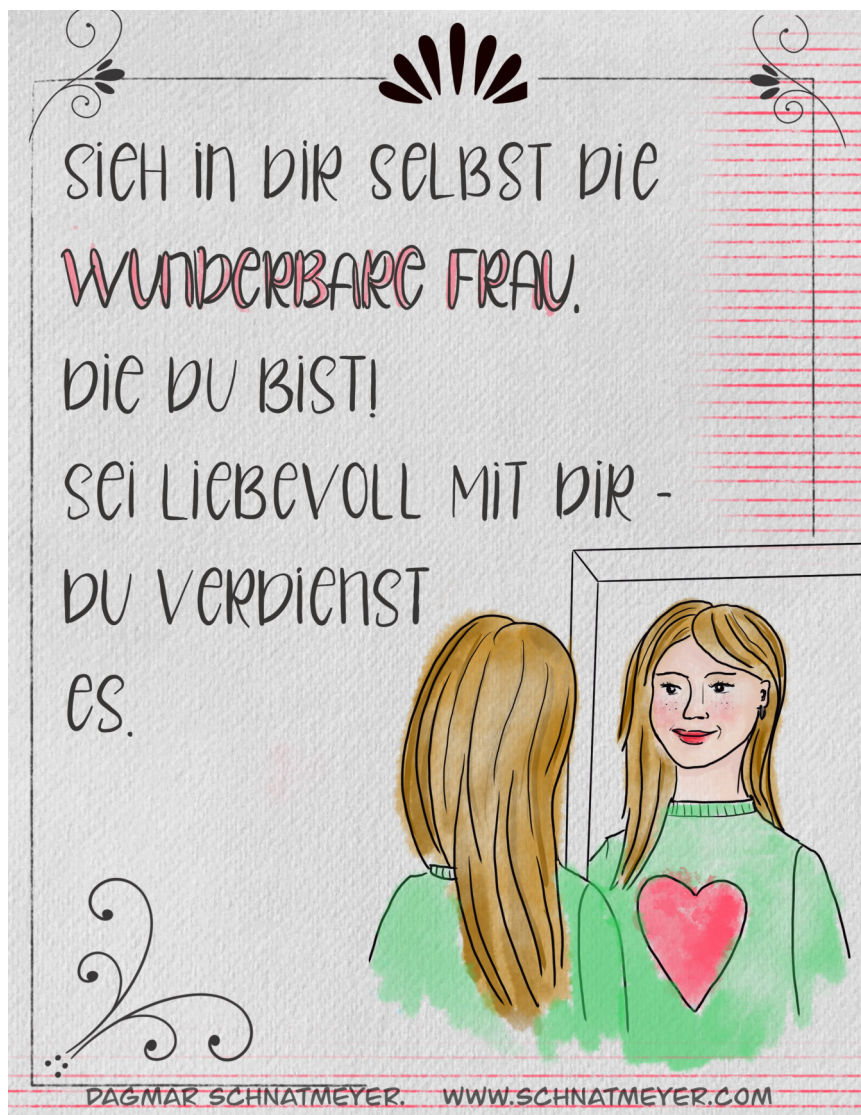
Es gibt auch Menschen, die fragen: Ist das nicht ein bisschen so, als würde ich mir etwas vorgaukeln, mir etwas sagen, was nicht so ist? Ich frage zurück: Mit welcher Begründung ist denn z.B. der Satz "Ich bin dumm!" wahrer als der Satz "Ich bin intelligent!" Bei all unseren negativen Selbstgesprächen wenden wir die gleiche Technik der Affirmationen an. Wir sagen uns einen Satz so, als wäre der Zustand wahr und glauben dran. Demnach könnten wir das Ganze doch auch positiv für uns nutzen. Das ist ja auch viel schöner und liebevoller. Wenn du es nicht glaubst? Probier es mal aus - und zwar mit der gleichen Leidenschaft, mit der du dir die negativen Sätze sagst :-)

Hier ein paar Ideen zu liebevollen Sätzen:

Ich liebe mich und nehme mich so an, wie ich bin
Ich bin dankbar für alles was ich habe
Ich bin wertvoll
Ich bin ruhig und entspannt
Ich begegne Dingen, die ich nicht ändern kann, gelassen und geduldig
Ich lasse alles los, was ich nicht mehr brauche
Ich kann das
Ich vertraue meiner Intuition
Ich gebe mein Bestes und das reicht aus
Ich finde Lösungen
Ich bin mutig und stark

Damit du dich daran erinnerst, dass du dir selbst freundlicher begegnen willst, kannst du dir zum Beispiel alle paar Stunden einen Alarm in dein Handy programmieren und dir dann deine Affirmation ganz bewusst innerlich sagen. Oder du hängst Zettel auf (am Badezimmerspiegel, am Kühlschrank, am PC...) die dich erinnern. Vielleicht findest du Postkarten mit Bildern oder Sprüchen, die dich an deine Affirmation erinnern.

Du kannst dir auch diese kleine Illustration von Irma ausdrucken um dich zu erinnern, liebevoller mit dir zu sein. Du kannst das Bild natürlich auch als Bildschirmschoner auf deinem Handy nutzen, um dich zu erinnern. Schau jeden Tag mindestens einmal in den Spiegel, schau dir selbst in die Augen, wertschätze dich und alles was du gerade tust und leistest!!!! Das ist mit Sicherheit sehr viel zurzeit!



P.S.: Wenn du öfter Post von Irma erhalten möchtest kannst du dich über den Kontaktbutton auf meiner Homepage: www.schnatmeyer.com zum Newsletter anmelden.