

Schöne Gefühle „kultivieren“ – Teflon verhindern

Schöne Gefühle „kultivieren“ – „Teflon“ verhindern

Hast du schon „gelernt“, das Schöne im Leben, das Schöne in der Welt, das Schöne in den anderen zu registrieren und entsprechend zu genießen?

Die „Automatik“ unseres Hirns ist da ungenügend. Wir müssen das Teflon-Prinzip entkräften und unser Gehirn aktiv nutzen, um das Leben zu genießen!

Vier bewährte Schritte, um die Lebensfreude deutlich zu erhöhen:

Schritt 1: „Schöne Gefühle“ achtsam registrieren oder bewusst erinnern

Schritt 2: Diese Gefühle festhalten und intensivieren.

Schritt 3: Diese intensiven Gefühle einsinken lassen in Hirn und Herz!

Schritt 4: Lassen Sie in sich die „Gewissheit“ entstehen, dass dieses Gefühl Sie jetzt bereichert und auch künftig bereichern wird. Sind Sie in Voraus dankbar dafür, dass es so ist.

Zwei Anwendungsbereiche: A) Nehmen Sie sich im Alltags immer wieder ein paar Sekunden Zeit, die schönen Gefühle zu genießen. Diese paar Sekunden lohnen sich! B) Nehmen Sie sich extra Zeit, um ganz bestimmte schöne Gefühle zu intensivieren und zu kultivieren.

Hast du schon „gelernt“, das Schöne im Leben, das Schöne in der Welt, das Schöne in den anderen zu registrieren und entsprechend zu genießen?

Wir müssen das Teflon-Prinzip entkräften, um unser Gehirn so zu nutzen und so zu entwickeln, dass wir die Sonnenseiten des Lebens, ja das Leben selbst bestmöglich genießen!

Die vier bewährten Schritte, das Teflon-Prinzip zu entkräften:

Schritt 1: „Schöne Gefühle“ achtsam registrieren, erinnern, entstehen lassen Tun Sie das im Moment des Erlebens, oder nehmen Sie sich in einer Phase der Entspannung Zeit, ein ganz bestimmtes Gefühl entstehen zu lassen. Dieses Gefühl werden Sie mit den nächsten Schritten in ihrem Gehirn verstärken.

Schritt 2: Dieses Gefühle festhalten und intensivieren

Entgegen unserem Teflon-Prinzip bleiben Sie jetzt für ein paar Sekunden bei diesem schönen Gefühl. Sie halten es mit Absicht fest und Sie lassen es stärker werden. Sie gehen in dieses Gefühl hinein und schauen, wo im Körper dieses Gefühl zuhause ist. Das kann im Bauch, im Rücken, in den Schultern, in der Armen sein,... wo immer. Wenn Sie es an einem Punkt feststellen, dann lassen Sie es von da aus im ganzen Körper sich ausdehnen.

Schritt 3: Jetzt! Dieses intensive Gefühl einsinken lassen in Hirn und Herz!

Lassen Sie dieses Gefühl in sich hinein sinken! Lassen Sie sich - mit all ihren gedanklichen und körperlichen Fasern, mit ihrem ganzen Wesen - hinein einsinken in dieses Gefühl. Spüren und genießen Sie so intensiv Sie können. Spüren Sie die Produktion der Freude-Hormone in Ihrem Kopf und in Ihrem Körper: Es tut so richtig gut!

Schritt 4: Gewissheit entstehen lassen und dankbar sein

Lassen Sie in sich die „Gewissheit“ entstehen, dass dieses Gefühl Sie jetzt bereichert und auch künftig bereichern wird. Sind Sie in Voraus dankbar dafür, dass es so ist.

Zwei Anwendungsbereiche:

A) Sie nehmen sich vor, so oft es geht, die schönen Gefühle im Alltag wahrzunehmen und diese Gefühle intensiv zu erleben. Es reichen 2,3,4,..Sekunden!

Bedenken Sie: Wenn Sie am Abend einen Rückblick auf den Tag machen, werden Sie merken, wie viele schöne Situationen und schöne Gefühle es auch an diesem Tag wieder gegeben hat. Sie werden dankbar sein und mit viel Zuversicht auf den nächsten Tag blicken.

B) Sie nehmen sich „Extra-Zeit“, um ihre Lebensqualität zu steigern. Sie stärken ganz bewusst ein ganz bestimmtes Gefühl, einen ganz bestimmten Bereich ihres Gehirns.

Die Ebene 1 mit dem Überlebenstrieb hat das **Grundbedürfnis Sicherheit**. Sie können z.B. „Unter-Gefühle“ der Sicherheit weiterentwickeln. Solche Unter-Gefühle sind:

- sich geschätzt fühlen,
- sich stark fühlen,
- entspannt sein,
- Zuflucht erleben,
- sich im Moment o.k. fühlen,
- (inneren) Frieden erleben.

Nehmen Sie sich Zeit, rufen Sie Situationen in sich wach, wo sie genau diese Gefühle hatten und gehen Sie die Schritte 1-4 durch.

Die Ebene 2 unseres Gehirns hat mit den Lust und Unlustzentren zu tun, mit dem **Bedürfnis nach Wohlergehen und Befriedigung**.

Unter-Gefühle zu diesem Bereich sind:

- sich freuen,
- dankbar sein,
- Vergnügen erleben,
- Begeisterung erleben,
- Gefühle des Augenblicks erleben,
- sich behaglich fühlen,
- sich handlungsfähig und kompetent fühlen,
- sich freuen über erledigte Aufgaben,
- positive Emotionen.

Nehmen Sie sich Zeit, rufen Sie Situationen in sich wach, wo sie genau diese Gefühle hatten und gehen Sie die Schritte 1-4 durch.

Die Ebene 3 unseres Gehirns ist mit dem Denken, dem Verstand, dem Erkennen... beschäftigt. Aus dem Leben in Stämmen und Sippen ist in dieser Ebene das **Bedürfnis nach Zugehörigkeit und das Bedürfnis nach Verbundenheit** grundgelegt. Unter-Gefühle dazu sind:

- jemandem am Herzen liegen,
- sich geschätzt fühlen,
- sich als guter Mensch fühlen,
- Mitgefühl und Freundlichkeit,
- Selbstachtung,
- Einfühlungsvermögen,
- Liebe

Nehmen Sie sich Zeit, rufen Sie Situationen in sich wach, wo sie genau diese Gefühle hatten und gehen Sie die Schritte 1-4 durch.

Ganz umfassend können Sie ein ganzheitliches Gefühl wachrufen und in sich verstärken:
*Das Gefühl für „**Frieden, Wohlbefinden und Liebe**“.*