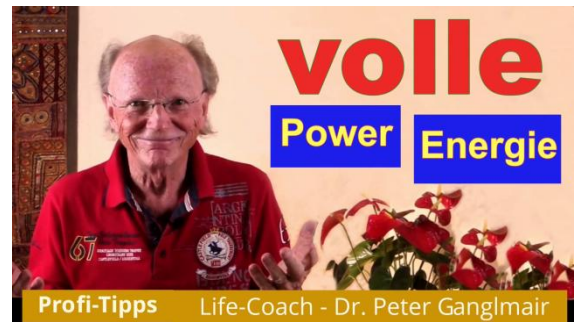


Hole dir Power und Energie mit DEINEN GUTEN Gewohnheiten. DU stärkst Gesundheit, Freude und Glück!

Es gibt riesige Mengen Energie! Hol dir VIEL Energie für deine Lebensfreude und deine Gesundheit.



<https://youtu.be/O4kNjPEDTxA>

Mit guten Gewohnheiten, mit guten Ritualen laden wir unsere Batterien, füllen wir unseren Energie-Tank regelmäßig voll!

Ich möchte dir Mut machen, ich möchte dich bestärken, damit du immer in deiner Kraft bist, damit du immer mit viel Energie unterwegs bist.

„Gute Gewohnheiten sind nicht leicht zu entwickeln, aber es ist leicht mit ihnen zu leben. Umgekehrt sind schlechte Gewohnheiten leicht zu entwickeln, aber es ist schwer mit ihnen zu leben“

„Die meisten Menschen überschätzen, was sie kurzfristig erreichen wollen, und unterschätzen, was sie langfristig erreichen können“

„Persönlichkeit, das ist die Summe der Stunden, die man an sich gearbeitet hat“

Die Wirtschaft versucht uns heute einzureden, man kann alles kaufen, kann alles online bestellen, man bekommt alles spontan geliefert... Deine Energie, deine Lebenskraft kannst du nicht bestellen, die kannst du dir jedoch immer von dort holen, wo sie ist: in der Erde, im Universum, in dir selbst.

Überlege: Hast du genug gute Gewohnheiten, gute Rituale, um regelmäßig **deine Batterien aufzuladen**? Genug hast du, wenn du immer voll deiner Kraft und Energie bist!

Wenn du schon viel tust, oder getan hast, dann bestärke ich dich: **Bleib dran! bzw. Fang wieder an!** Manches stört unsere alltäglichen Gewohnheiten: eine persönliche Krankheit, ein Schicksalsschlag, eine Lebenskrise, oder wie aktuell die Corona-Pandemie. Wir sind gefährdet uns stören zu lassen oder wir sind gefährdet nach einer Unterbrechung nicht mehr neu zu starten.

Und wenn du noch nicht viel, noch nicht genug tust, dann ermutige ich dich: **Fang jetzt an! Jetzt sofort!**

Ob du 30, 40, 50, 60, 70, 80... Jahre alt bist ist sekundär. Es ist immer der richtige Zeitpunkt! Fang jetzt an für dich selbst die richtigen Gewohnheiten zu entwickeln, die es dir ermöglichen, kraftvoll und energievoll DEIN Leben zu leben!

Dass ich mit 75 Jahren noch so viel tun kann, schreibe ich ganz wesentlich meinen „guten“ Gewohnheiten zu:

- Seit 60 Jahren bewege ich meine Körper und habe Freude an der Bewegung
- Seit 30 Jahren mache ich Yoga in von Form der Fünf Tibeter
- Seit 25 Jahren mache ich Qi Gong-Übungen und „füttere“ meinen Geist mit guten Gedanken und Impulsen
- Seit 20 Jahren meditiere ich regelmäßig
- Seit 15 Jahren „pflege“ ich meine Beziehung

Ich bin überzeugt, meine guten Gewohnheiten helfen mir, immer in der Kraft zu sein, immer mit viel Energie unterwegs zu sein. Und deshalb möchte ich auch dich ermutigen, wenn du nicht genug Kraft hast für deine Gesundheit, für das Heilen, für das Wohlbefinden, dann überlege, wo du noch besser und liebevoller für dich und deine Lebensfreude sorgen kannst:

1. Dein Körper braucht Bewegung
2. Dein Geist braucht Ideen und Impulse (das ist Futter für den Geist)
3. Deine Seele braucht Zuwendung
4. Du brauchst soziale Kontakte
5. Du brauchst Wohlfühl-Rituale

Denk daran: Deine **Gene** werden vererbt. ABER welche Gene du aktivierst und welche nicht, welche Gene du einschaltest und welche du abschaltest, das hängt von deinen Gedanken, deinen Überzeugungen, deine Haltungen, deine Handlungen und somit wesentlich von deinen Gewohnheiten ab.

Das Besondere von Gewohnheiten und Ritualen ist die Regelmäßigkeit. wenn etwas ganz regelmäßig stattfindet, ist die Wirkung besonders groß. Z.B sind wenige Körper-Übungen für die Kraft und Kondition enorm wirkungsvoll, wenn sie täglich gemacht werden. Wirkungsvoller als zweimal die Woche ein intensives Ausdauer- und Krafttraining. Der Körper und der Geist stellen sich auf diese Sache ein. Der Körper „weiß und denkt“: „Mein „Besitzer“ möchte, dass ich fit bleibe und in Form bleibe!“ Und das tut er dann auch. Er bleibt in Form und er behält die Kondition und die Kraft.

Wer berufstätig ist und ganz selbstverständlich mit einem **Kalender** seine Termine organisiert, der sollte die persönlichen Termine ebenso eintragen wie die beruflichen. Der gemeinsame Abend mit der Partnerin, das Treffen mit Freunden ist ebenso wichtig wie ein Meeting und hat das Recht, im Kalender als Fixtermin vermerkt zu werden.

Hier nun die fünf Bereiche, in denen du gute Gewohnheiten haben solltest:

1. Dein Körper braucht **Bewegung**
Bewegung ist lebens-wichtig! Der Körper braucht für die Gesundheit und für die Energie deine Unterstützung durch deine guten Gewohnheiten. Wenn man zu viel sitzt, zu viel sich bewegen lässt (Auto, Lift,...) zu viel herum hängt, herum liegt, tut

sich gar nichts! Jeder hat einen Kreislauf. Den kann man trainieren, den muss man fordern. Jeder hat Muskel. Die kann man stärken, die muss man benutzen und trainieren.

Durch Bewegung entsteht im Körper Gesundheit und Energie; der Körper holt sich auch mit der Bewegung die Energie, die er braucht.

Welche Gewohnheiten für den Körper hast du? Sind es genug oder willst du neue Gewohnheiten entwickeln?

2. Der Geist, der Mind, was immer du darunter verstehst, braucht gute Energie in Form von **Anregungen** und **Impulsen**. Ich habe jahrelang täglich die Affirmationen von Luise Hay gelesen und täglich in einem Buch von de Mello die Geschichten vom Meister gelesen. Es gibt 100 Kalender mit schönen Sprüchen für jeden Tag und einer davon steht auf unserem Tisch. Tu etwas für deinen Geist, das tut dann auch deiner Seele gut. Solche Gewohnheiten reduzieren die „schlechten Tage“ auf ein Minimum und helfen uns, ganz schnell wieder in unsere Gleichgewicht zu kommen.

Welche Gewohnheiten für den Geist hast du? Sind es genug oder willst du neue Gewohnheiten entwickeln?

3. Deine Seele braucht **Zuwendung**

Unterscheidest du die Seele vom Geist, dann ist es auch wichtig, für die Seele speziell etwas zu tun. Für mich ist die tägliche Meditation jene Gewohnheit, wo Körper, Geist und Seele viel Zuwendung bekommen und wo gleichzeitig Körper, Geist und Seele viel Energie erhalten und erschaffen.

Welche Gewohnheiten für die Seele hast du? Sind es genug oder willst du neue Gewohnheiten entwickeln?

4. Du brauchst soziale **Kontakte**

Soziale Kontakte tun uns nicht nur gut, sondern sie sind lebens-wichtig. Wir sind soziale Wesen und brauchen die anderen. Nicht nur, dass jemand unser Brot bäckt, unsere Geräte erzeugt, den Strom produziert... Ohne soziale Kontakte würde ein Baby sterben! Auch wir sterben deutlich früher, wenn unsere sozialen Kontakte gering und wir recht isoliert und einsam leben. Dabei sind die Kontakte innerhalb der Familie eindeutig zu wenig. Soziale Kontakte, so heißt die wissenschaftliche Erkenntnis, erhöhen die Lebensqualität und verlängern das Leben um viele Jahre.

Welche Gewohnheiten für die sozialen Kontakte hast du? Sind es genug oder willst du neue Gewohnheiten entwickeln?

5. Du brauchst **Wohlfühl-Rituale**

Eine Katze hat ihre Gewohnheiten, die sie augenblicklich zum Schnurren bringt. Du schnurrst nicht, aber du brauchst eben solche Gewohnheiten, wo du dich so

richtig wohl fühlst. Es sollen Gewohnheiten sein, wo du für dich allein richtig glücklich bist und wenn du in einer Beziehung lebst, dann soll es auch Gewohnheiten geben, wo ihr gemeinsam euch richtig wohl fühlt.

Welche Gewohnheiten für das Wohl-Gefühl hast du? Sind es genug oder willst du neue Gewohnheiten entwickeln?

Ich möchte dich noch ermutigen und bestärken: Wenn sich bei dir **schlechte Gewohnheiten** eingeschlichen haben, dann nimm diesen Artikel, dieses Video zum Anlass, diese Gewohnheiten „**raus zu schmeißen**“! Ja, das ist nicht leicht; schließlich sind es Gewohnheiten und noch dazu meist bequeme und spontan wohltuende:

Wer könnte es leugnen, dass im Moment die Schokolade am Sofa angenehmer ist als die Lauschuhe oder der Anorak für den Spaziergang. Natürlich kommt es der „Faulheit“ entgegen, den Fernseher laufen zu lassen statt ein Buch zu nehmen, eine Handarbeit zu machen oder eine Freundin anzurufen. Natürlich ist spontan ein Gläschen mehr oder ein Brötchen mehr verlockender als die kleine Portion einzuhalten und auf den Nachschlag zu verzichten.

Wer beim Einschlafen noch schnell die SMS oder die Nachrichten checkt, tut sich nichts Gutes. Wer gar vor dem Fernseher einschläft, bekommt viel von dem „Müll“ auch noch in der Zeit der Erholung und des Traums. Verlockend ist es allemal, aber eindeutig Schädlich“ auch.

Solche Gewohnheiten sind so „mächtig“, dass man sehr wohl von einer **Sucht** spricht. Sucht ist alles, was wir nicht mehr frei steuern können. So gesehen, hat jeder mit seinen schlechten Gewohnheiten etwas „Süchtiges“ in sich. Die Rede: Ich könnte ja jederzeit aufhören! Ist dabei eine Ausrede. Wenn ein Raucher sagt, ich könnte jederzeit aufhören, dann ist das ein frommer Wunsch, Er kann es nicht, sonst täte er es. So geht es uns selbst mit jeder schlechten Gewohnheit. Im engeren Sinn von Sucht sprechen wir, wenn die klassische Abhängigkeit sichtbar ist: Das kann schon der zu ehrgeizige Sport sein, das kann das Streben nach Erfolg und damit die Sucht nach Arbeit (workaholic) sein, das kann jede Form von Medikamenten-Abhängigkeit und natürlich Alkohol und andere Rauschmittel. Wer von einer Sucht geplagt wird, der sollte gut überlegen, ob er nicht professionelle Hilfe in Anspruch nimmt.

Damit zum Schlusssatz:

Du bist es dir wert, dass du dir mit guten Gewohnheiten ein gutes Leben erschaffst und dir alle Energien holst, die dein Leben erfüllter machen, alle Energien holst, die deine Freude und dein Glück erhöhen.