

Hi Andreas,

ich war und bin immer offen für Neues und war schon oft in ‚Pilotprojekten‘ - zieht sich durch mein Leben. Was sehr schön ist. Auch Dein Projekt ist ja wieder so eines - dabei zu sein ist toll und sehr bereichernd.

Es hat sich inzwischen viel bewegt bei mir - die zunehmenden körperlichen Besser-Befindlichkeiten in Muskulatur, Sehnen und Bändern, Gelenken und Organen hatten nun halt auch - wie heut Abend kurz im Chat erwähnt - zahlreiche nicht so angenehme emotionale Begleiter:

Von fast schon täglich wiederkehrenden unangenehmen Sinnhaftigkeits-Fragestellungen, unsäglichen Leeregefühlen, Schuldzeugs, Scham, Zorn, Traurigkeit, Trauer, etc. über: ‚glaube ich tatsächlich dass DAS (also Deine Arbeit) jetzt funktioniert‘ und ‚vertraue ich Dir und meinem Körper-Seele-Geist-System, dass es sich ins Positive/Friedlichere, Gelassenerere hinein verändern kann‘ ...
JA.

Nach 10 Sessions nun wirklich und spürbar insgesamt hin zu deutlich ! mehr Gesamtbeweglichkeit im ganzen Körper - wesentlich verbesserter Muskelsituation nach meiner Schulter OP (kann nahezu fast schon schmerzfrei wieder auf der linken Seite schlafen, Beweglichkeitsradius erhöht sich) VIEL weniger Nackenschmerzen nach viel PC Arbeit und u.a. längeren Trainingszeiten im Kieser Training (mache ich 2x die Woche seit nun auch schon 10 Jahren) und einem vor allem seit heute Mittag irgendwann mal eintretenden **aufrechten Leichtigkeitsgefühl**. Gepaart mit - einem ‚es ist absolut ok, wie es gerade ist-Gefühl‘.

Meine Knieschmerzen - seit der Knie-Session letzte Woche vor allem im linken Knie, wie Erstverschlimmerung - schlimm, waren der Auslöser, ich dachte schon - ab zum Doc - plötzlich wie weggeblasen. (bei der Knieübung heute Abend kamen sie dann mal wieder, aber wesentlich entspannter und nicht mehr in der Ruhestellung... :-))

Was mich seit Jahren im Yoga immer grenzenlos nervte - Einbeinübungen z.B. der Baum in all seinen Varianten —> links, Fuß-Knöchel-Knietechnisch **immer und immer** die Zitterpartiekatastrophe!! Und heute Abend dann - STABIL! Auf Anhieb!!! Unglaublich. Möge es so weitergehen...

- Morgens bei meiner kurzen Täglich-Mini-Laufübung um in den Tag zu kommen, integriere ich Deinen ‚Verjüngerungsimpuls-für alles‘ und immer wieder auch die 5 Tore des Windes-Abklatschübung. Nehme mir also mehr Zeit dafür. :-)) Will auch heißen, ich lasse und gebe MIR mehr Zeit.

- Ich habe wieder angefangen zu meditieren und es fällt mir deutlich leichter als bisher.

- Meine Kunden und insbesondere die mit den ganz fürchterlichen Geschichten profitieren von meiner erhöhten Aufmerksamkeit und meinen noch gezielteren Fragen; ich bin wirklich spürbar präsenter im Hier und Jetzt! Und weniger gestresst/müde danach. Viel mehr als bisher, nach allen möglichen bisher schon praktizierten Achtsamkeitsübungen. Ich kann mich definitiv viel leichter von gerade den ‚schweren Schicksalgeplagten‘ auch wieder lösen. Die Kunden Feedbacks sind erstaunlich viel besser. Was mich jetzt wirklich überrascht, weil ich bisher glaubte auch schon gute Arbeit zu machen... *g

- Meine Tiefschlafphasen lassen mich immer öfter wieder deutlich erholter aufwachen.

- Ich freue mich mehr an ‚belanglosen Kleinigkeiten‘, nehme sie deutlicher wahr.

- und last but not least - Geständnis einer Unbelehrbaren - ich rauche weniger... Nicht immer, aber immer öfter. Freiwillig. Also ohne Anstrengung. Jahaa - ich weiß. Aber - ist ja auch schon mal was.

Möge es so weitergehen...

Also alles in allem - trotz oder vielleicht ja gerade weil ich eben auch durch die emotionalen Prozesse gehe, fällt es mir generell und in ganz vielen Bereichen leichter zu unterscheiden in 'wichtig/bedeutsam/hat jetzt Vorrang' und 'kannste/darfst vergessen/loslassen'! Und dann auch fokussierter und eindeutiger und klarer in den 'abschalten, brauchste Dich jetzt nicht weiter belasten/kümmern-Modus' zu gehen. Und dann bewusst was ganz Anderes zu tun mit aller Aufmerksamkeit dafür. Kochen, Blumen kaufen... oder einfach nur da sein. Ich komme also mehr bei mir an. Wie ich Dir ja in meinen 'Erwartungen' schon schrieb. Mehr zufriedene, fröhliche mit mir einverstanden-sein-Geborgenheit in mir zu finden.

Also Ziel schon gut auf dem Weg —> Möge es so weitergehn zum dritten :-)) Bitte.

Danke.

Danke Dir.

Herzdank groß.

Es lohnt sich da durchzugehn.

Bin weiter dabei. :-))

liebe Grüße - auch an Mircea und auch Danke für seine BackgroundArbeit und sein mit- und da-sein.

boh, die Türken hupen sich gerade fett und extrem laut die Siegertrüffelgewinnerehre raus... :-))

Nach Session 20 geh ich auch hupen und keiner weiß warummm! *gg

Anonym