Innerer Frühjahrsputz

Entrümpeln fällt im Frühjahr besonders leicht. Sie kennen doch sicher das wunderbare Gefühl, wenn man sich endlich von Dingen getrennt hat, die schon lange einmal aussortiert werden sollten? Wenn die Regale und Schränke wieder entstaubt, klar und übersichtlich sind?
Und wie die Natur ist auch der Mensch in dieser Jahreszeit besonders offen und bereit für Neues, im Innen genau so wie im Außen. Warum also sich nicht einmal dem inneren Frühjahrsputz widmen? Neue Vorhaben, auch neue Gedanken und neues Verhalten finden dann bessere Wachstumsbedingungen vor, können sich optimal entwickeln und ausbreiten.

Wie geht nun „Entrümpeln im Innen"? Es bedeutet auf keinen Fall etwas schön zu reden, was nicht in Ordnung ist. Auch das Nicht-dran-denken ist keine Lösung. Es wäre genau so als würden wir das Unkraut im Garten absichtlich übersehen. Zwar haben die stärksten Nutzpflanzen und Blumen noch eine gewisse Daseinsfrist, aber irgendwann ist es mit der Pracht vorbei.

Ähnlich verhält es sich mit unserer Gedanken- und Gefühlswelt. Bestimmte Tatsachen und Geschehenes wollen anerkannt werden. Situationen, damit verbundene Gefühle und Emotionen möchten gesehen und geachtet werden. Ignorieren würde bedeuten, etwas nicht sehen oder wahrhaben wollen. Dennoch ist die Wirkung aus dem Unterbewussten vorhanden. Vergleichen wir es mit dem Eisberg: mehr als 90% eines solchen Kolosses befinden sich unter der Wasseroberfläche und ist nicht sichtbar. Sind sie daher nicht vorhanden?

Um zu innerer Schönheit und einer klaren (aufgeräumten) Persönlichkeit zu finden, gebe ich Ihnen hier wieder einige Tipps:

- Akzeptieren Sie das, was nicht rückgängig gemacht werden kann. Weinen Sie die Tränen über einen Verlust, spüren Sie nochmals die Gefühle einer verpassten Gelegenheit, des Neides, der Wut, der Angst, der Unterlegenheit ... und lassen Sie diese los.

- Vorwürfe trennen, schaffen unsichtbare aber gefühlte Mauern. Wem helfen sie? Diese Barrikaden kann nur der weg-nehmen, der sie hin-geworfen hat. Es ist eine Handlung der Liebe.

- Reue schwächt. Stehen Sie zu dem, was Sie getan oder unterlassen haben. Ziehen Sie Ihre Schlüsse und Lehren daraus und gehen Sie weiter, nach vorn.

- Werfen Sie Ballast ab. Trennen Sie sich von Dingen, Gewohnheiten oder auch Menschen, die nicht mehr Ihren Werten entsprechen. Achten Sie dabei auf ein „liebevolles Loslassen".

Im Einklang mit sich und seinen Gefühlen zu sein bringt Sicherheit und Ruhe in alltägliche Handlungen und das Geschehen um uns herum.
Sollten Sie bei Ihren inneren Aufräumarbeiten allein nicht weiter kommen, das Gefühl haben, sich im Kreis zu drehen - ich stehe Ihnen gern helfend und beratend zur Seite. ... damit Sie das Alte **gut** abschließen können und das Neue so richtig Kraft bekommt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim geistig-mentalen Frühjahrsputz.

Herzlichst Ihre
Monika Niebisch

Monika Niebisch - Hypnose – Familienstellen – Beratung – Coaching
Mittelstr. 34a 06886 Luth.Wittenberg 03491 – 6286534 www.monika-niebisch.de