

Patrick A. Gruel



**Meistere die Achtsamkeit
mit dir selbst**





*Alles beginnt mit Dir!
Das dürfen wir in unser
Bewusstsein holen.*

Nutze dich selbst als Inspirationsquelle

Die Aufmerksamkeit auf das Erkennen zu lenken, ist eine der wichtigsten Gaben die wir in uns tragen und täglich mehr und mehr kennenlernen dürfen.



Was hat mein Leben mit mir zu tun? Das ist eine sehr schöne und wichtige Frage.

Je länger ich mit Menschen arbeite und wirke, desto mehr bemerke ich, wie wichtig es ist, neue und andere Fragen zu stellen. Ob an andere oder an mich selbst. Das will ich dir mitgeben.

Springe mal aus deinem Gewohnheitsmuster der stellenden Fragen heraus und stelle dir mal andere Fragen. Allein sich in die Welt zu begeben verändert schon die innere Haltung sich selbst gegenüber.

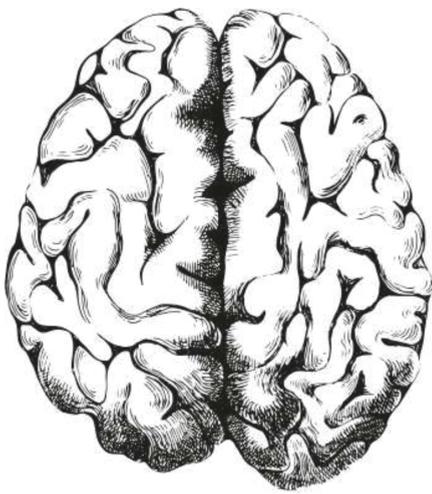
Du wirst sehen was es mit dir, über die nächsten Wochen mit dir macht. Es ist interessant wie wandlungsfähig wir sind.

Da ist es...das Schlüsselwort "Interessant". Ja. Wir, du und alle Menschen überhaupt; wir sind alle interessant.



Die Welt wollen wir am liebsten sanft haben. Nett, höflich und vieles im Überfluss. Wir wollen gewertschätzt werden, angenommen werden. Kann man verstehen oder; wer will das nicht?

Wir wissen aber auch, oder zumindest sollten wir uns eingestehen, dass die Welt nicht dafür da ist, das wir es kuschelig und dauerhaft liebevoll um uns herum haben. Und wieder kommt hier eine andere Frage an die richtige Stelle: "Was lässt uns Menschen wachsen?" Hindernisse, mit der Lebenseinstellung, das wir lösungsorientiert Handeln und nicht nur passiv oder aktiv reagieren. Ergo bedeutet es, dass wir aktiv Handeln und das so oft es geht aus der Stärke heraus.



Unser
Verstand

*ist nicht wangsläufig gegen uns, er
ist für uns. Wir sollten ihn nur
besser schulen.*

Viele sagen das wir zu sehr im Kopf, im Verstand sind. Und das mag auch zum Teil stimmen. Was hier passiert ist Trennung. Wir alle sind zu einem Teil im Kopf und zum anderen Teil im Herzen bzw. Bauchgefühl. Lass keine Trennung zu. Herz. Kopf. Seele. Alles hat seine Daseinsberechtigung. Nimm an, was zu dir gehört.



Wir erleben immer mal wieder Extreme. Im Beruf und auch im privatem Umfeld. Es zeigen sich kleine wie größere Extreme. Und diese sind da, um uns zu zeigen, dass gerade etwas nicht so läuft wie es sollte. Woran liegt das? Es liegt daran, dass wir etwas übersehen haben. Und dazu brauchen wir uns selbst und andere nicht zu richten. Denn es ist nicht förderlich. Auch hier darfst du andere Fragen an dich selbst stellen:

1. Was ist mir entgangen, was ich hätte bemerken können?
2. Wer oder was hat mich abgelenkt; ist es ein Muster?
3. Was kann ich dafür tun, dass es zukünftig bessere Endergebnisse gibt?

Die Liste an guten Fragen ist lang. Benötigst du weitere klärende Fragen, sende mir gern eine E-Mail an info@mindleaderconsulting.com

**Lasse niemals zu das du dich selbst vergisst. Alles beginnt mit dir!
Mach dir klar, das du die Fähigkeiten hast, in jeder Sekunde deines Lebens alles anders zu machen bzw. etwas oder alles zu ändern.
Du bist nicht starr, sondern geistig flexibel, wandlungsfähig und ausreichend für das was du noch alles vor hast.**

Du bist vollkommen wie du bist. Innere Stille ist ein Ziel, welches dir als Endergebnis die vollkommene Fülle serviert. Innere Stille erreichst du, wenn du nicht mehr weißt ob der Verstand oder das Herz still ist. Wenn nur Stille bleibt zurück, wird "ich bin still" nicht da sein. Alles kommt zur Ruhe.

Der Verstand hat so seine Probleme mit dieser Art von Persönlichkeitsentwicklung. Warum das? Weil er nicht darauf stolz sein kann bzw. weil er keine Anerkennung oder Aufmerksamkeit bekommt. Diese Art mit dir selbst, für dich selbst umzugehen, kann nicht erworben werden, nicht begriffen werden. Weil es nichts gibt das davon getrennt sein kann. Du bist was du bist. Und das bist du jetzt. Du solltest dich vor deinen Gedanken in acht nehmen, die dir vermitteln das du immer noch besser sein musst, das du dich immer noch rechtfertigen musst und unzureichend bist. Weil du diese Art von Gedanken ohne Frage annimmst, wird deine Erfahrung die des getrennt seins Gestalt annehmen. Du bist nicht deine Gedanken. Achte auf dich und auf das was du denkst und tust. Erkenne und nimm dich selbst an.

Widmen wir uns den klärenden Dingen. Was kannst du tun? Hier eine Übersicht:

1. Achte ich ausreichend auf mich selbst und meinen Körper?
2. Nehme ich mir morgens nach dem Aufwachen die Zeit, um im Körper und Geist anzukommen, ohne in Eile zu geraten?
3. Worauf freue ich mich heute am meisten?
4. Bin ich innerlich auf den heutigen Tag vorbereitet?
5. Womit belohne ich mich selbst, wenn ich etwas gemeistert habe, wo ich vorher dachte das es mir schwer fallen würde?
6. Wie will ich den Tag ausklingen lassen?
7. Was für Gespräche will ich führen und nicht führen lassen?

Wann hast Du das letzte mal am lautesten gelacht? So sehr das Dir die Tränen kamen und Dir Deine Muskeln im Gesicht und am Bauch wehtaten? Erwinnere Dich daran. Freue Dich über die Erinnerung und hole es Dir zurück ins Leben. Denn Du bist es, die es zurückholen kann. Alles beginnt mit Dir!

8. Wo setze ich Grenzen, die mir gut tun und anderen nicht schaden?
9. Was will ich heute schaffen, ohne mich zu sehr zu verausgaben?
10. Wem will ich etwas sagen oder erklären, ohne mich währenddessen oder hinterher mich rechtfertigen zu müssen?
11. Wer und was tut mir gut?
12. Wovon will ich mehr erfahren und erleben?
13. Wie und was kann ich tun, damit es mehr wird in meinem Leben?
14. Was bedeutet mir mein Körper und mein Geist?
15. Weiß ich wie wichtig und bedeutend ich für andere in meinem Leben bin?

Wir alle sind wichtig und besonders.

Du auch.

Lass es nicht zu das du dich unbedeutend fühlst. Jeden Tag, bei jedem Atemzug hast du eine Bedeutung. Für dich und andere Menschen. Lebe dein Leben, aber nicht Eile, sondern in der Fülle, Vielfältigkeit, Kreativität und Leichtigkeit.

Alles beginnt mit Dir!