

HALT

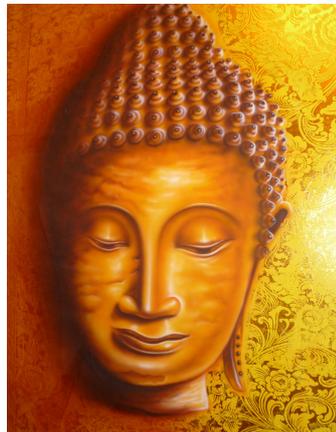
Morgens im Dämmerlicht aus dem Haus und abends im Dunklen zurück. Das kann schnell an die körperliche und psychische Substanz gehen. Der Körper möchte sich zurückziehen, so wie die Natur, doch das Leben fordert gleichbleibende optimale Leistung.

Ein grauer, vielleicht noch verregener Himmel, die geringe Sonnenlichteinstrahlung, üppiges Essen und auch das Vergessen von Nahrungsaufnahme im Stress bringen Stimmungsschwankungen, Kraftlosigkeit und dann: Wir kommen aus unserer Mitte, werden **HALTlos**.

Wir versuchen das ganze **auszuHALTen** und sehnen uns nach kleinen Lichtpunkten wie z.B. Urlaub oder Feiertage.

Stürzen jedoch Situationen auf uns ein wie: die Autobatterie lässt den Wagen nicht mehr anspringen, eine Zahnbehandlung erfordert nun ein Implantat, wir stolpern und verstauchen oder brechen uns den Fuß, dann kann es plötzlich sehr eng für uns werden. Eng in der Form, dass die Nerven blank liegen und daraus - meist ungewollte - Streitigkeiten entstehen, usw. Ein sich immer enger schnürendes Gebilde - weit ab von Glück und Zufriedenheit - türmt sich auf.

Lass es nicht so weit kommen, dass Du nur noch funktionierst und glaubst, dass das eingeübte **VerHALTen** so weitergeführt werden muss.



HALTe doch mal inne: „Deine wahre Bestimmung, die Antwort auf das Leben findest Du nur in der Ruhe. Alles Neue, alle Kreationen und Inspirationen kommen aus Deinem Inneren. Es ist ein Teil Deines angeborenen kosmischen Bewusstseins und wartet darauf, von Dir erkannt zu werden.

Fange ab jetzt an zu sagen: **HALT ---> STOP**, es geht um meine Gesundheit, um die Herausforderung, neue Weichen zu stellen, um wieder eigenverantwortlich mein Leben zu gestalten.

Wirst Du krank, sucht der Körper nach Ruhe. Er möchte Dir etwas mitteilen, was Du bei Deinem Rennen durchs Leben nicht mehr wahrnehmen konntest. Schnell befindest Du Dich allein auf Deinem Leidensweg, denn Freunde, Arbeitskollegen, Familie, Partner ziehen sich zurück. Und es kann sein, dass Du jetzt noch in eine Abhängigkeit gerätst, vielleicht von fremden Autoritäten, Laborergebnissen und Medikamenten.

Bedenke: Vieles, wenn nicht alles, kann auch ohne Dich stattfinden! Jeder ist ersetzbar. Schrecklich dieser Gedanke, da wir permanent danach streben, Anerkennung, Liebe und einen Lebenssinn zu erfahren.

Eigentlich möchten wir doch „gesund“ sein! Oder? Reisen können, Spaß haben, die Ernte unserer Bemühungen auch leben und genießen können.

Lerne **UmscHALTen**. Jeden Tag ein bisschen mehr. Aber wie? Richte Dir z.B. alleine ein kleines Zeitfenster von 15 Minuten am Tag ein. Atme mehrfach tief durch und strecke dabei die Hände zur

Decke, zum Himmel aus. Dann schließe Deine Augen oder stelle eine Kerze auf.



Betrachte sie und frage - laut oder leise: „Was brauche ich, damit es mir gut geht? Was benötige ich für mein Glückseligkeit? Jetzt öffne Dich für Deine innere Weisheit und die darauf folgende Antwort. Deine Herzintelligenz steht Dir jederzeit zur Verfügung, wenn Du nach ihr fragst.

Denke bei dieser Übung an die Verhältnismäßigkeit der bescheidenen 15 Minuten zum Rest des Tages an dem Du - unbewusst und vom Verstand dirigiert - Dein Tagesprogramm absolvierst, um dann am Abend erschöpft ins Bett zu fallen.