



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen -
Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oeins~~, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Juli: Nach innen gehen

von Joachim Satkar Barteit (Heilpraktiker f. Psychotherapie, Oldenburg)

„Als spiritueller Therapeut möchte ich folgenden Tipp geben:

Für die psychische Gesundheit eines Menschen ist es immer sehr gut, wenn er sich einfach so oft, wie es geht, entspannt hinsetzt, die Augen schließt, mit geradem Rücken auf dem Stuhl sitzt und einfach nur einige Minuten dort sitzt und die Augen schließt und einfach nur die gesamte Energie nach innen richtet, um mit sich auf der körperlichen Ebene, auf der emotionalen Ebene in Kontakt zu kommen.

Das ist besonders empfehlenswert, wenn sich der ein oder andere Hörer ärgern sollte, wenn er sich streiten sollte, wenn er Wut spürt, wenn er traurig ist.

Vertrauen Sie ihrem Körper und setzen sich hin bevor Sie reagieren auf Trauer, auf Schmerz, auf Wut, auf Hass oder auf Zorn.

Setzen Sie sich einfach hin und spüren Sie nur diese Energie. Halten Sie sich das einfach vor Augen. Stellen Sie sich nur einfach den Gefühlen. Einige Minuten bevor sie etwas tun.

Es ist ein großer Unterschied, ob Sie aus der Reaktion etwas machen oder ob Sie vorher mit sich nach innen gegangen sind. Sie verhalten sich mit Sicherheit anders nach einem Konflikt, wenn Sie kurze Zeit diese Gefühle in sich gespürt haben und dann antworten als wenn Sie unmittelbar reagieren, wenn die Wut da ist.“

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de
Studiogast Joachim Satkar Barteit: satkar@isak-institut.de