

Newsletter Januar / Februar 2010

Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum in 91186 Ungerthal 5

www.annepretorius.de

Die Themen dieses Monats:

- Veranstaltungskalender
- Gedanken für die Seele
- Der Lebermeridian, seine körperlichen und psychischen Themen
- Wenn das Klopfen nicht gleich hilft (Teil 4) Selbstvorwürfe, Vorwürfe, Erwartungshaltungen mir und anderen gegenüber

Veranstaltungskalender, Vorschau auf das Frühjahr 2010

Sa./So., 30./31.01.2010 :

Workshop Tierkommunikation mit Stefanie Grabolle (www.silent-talk.de)

Ort: Bei mir in meiner Praxis FreiRaum, Ungerthal

Do., 25.03.2010 (19:30h - 21:30h):

Vortrag über energetische Therapieformen (VHS)

Ort: Leerstetten, Kulturscheune

€ 8,-- (Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Sa., 17.04.2010 (14:00h - 18:30h):

Workshop Entspannung mit Klangschalen (VHS)

€28,-- inkl. Nutzung der Klangschalen. Ort: Leerstetten, Kulturscheune

(Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Di., 27.04. / 04.05. / 11.05.2010 (jeweils 19:00h - 21:30h) :

Workshop Klopf-Akupressur (VHS)

Ort: Leerstetten, Kulturscheune

(Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Do., 29.04.2010 (19:30h - 21:30h):

Vortrag über Schüsslersalze für die Seele (VHS)

Ort: Leerstetten, Kulturscheune

€ 8,-- (Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Gedanken für die Seele

Was denselben Ton hat, schwingt miteinander. Was nach seiner inneren Natur verwandt ist, strebt zueinander. Wasser fließt zum Feuchten, Feuer wendet sich dem Trockenen zu....Was vom Himmel geboren ist, fühlt sich demjenigen verwandt, was oben ist. Was aus der Erde geboren ist, fühlt sich demjenigen verwandt, was unten ist. Alles folgt seiner Art.

Konfuzius

Wissenswertes über unseren Lebermeridian

Der Lebermeridian steht auf der **körperlichen Ebene** für die Bewegungsaktivität und somit für die Versorgung aller damit zusammenhängenden Bereiche wie die Muskeln, Sehnen und Gelenke. Ein Ungleichgewicht auf körperlicher Ebene kann negative Auswirkungen auf die Motorik oder Verspannungen zur Folge haben. Auch Hautprobleme und eine generelle Schwäche in den Organen des Unterbauchbereichs werden mit dem Lebermeridian in Zusammenhang gebracht: Der Genitalbereich kann mit gynäkologischen Beschwerden wie Zyklusunregelmäßigkeiten antworten, die Blase mit Harndrang oder Reizblase. Weitere Beschwerden können sein: Kopfschmerzen, Tinnitus, allgemeine Schlafschwierigkeiten.

Auf **psychischer Ebene** steht der Lebermeridian für Ausgeglichenheit und Harmonie, dementsprechend reagieren wir bei einem Ungleichgewicht leicht mit Reizbarkeit oder Nervosität, mit Frust oder auch einer Neigung zu Depressionen oder Ängsten. Wenn die Dynamik fehlt (die "Motorik" der Psyche), dann handeln wir zögerlich und planlos, ziellos.

Wenn also größere Entscheidungen anstehen, sollten wir auf eine Harmonie, ein Gleichgewicht in unserer Leber achten. Die Lernaufgabe des Lebermeridians ist es, Zorn zu überwinden und unseren Willen angemessen zum Ausdruck zu bringen. Wir können den Lebermeridian ausbalancieren, indem wir durch Klopfen die Endpunkte stimulieren: Sie liegen beidseitig unterhalb der Brust, zwischen der 6. und 7. Rippe unterhalb der Brustwarzen.

Die Zeit der **maximalen Aktivität** des Lebermeridians ist von 1:00 bis 3:00 Uhr in der Nacht. Wer nachts regelmäßig um diese Zeit herum aufwacht, tut vielleicht gut daran, diesen Meridian auszubalancieren. Auch alle grünen und blaugrünen Farben wirken harmonisierend, das ist sicher mit ein Grund dafür, dass die Natur uns so gut tut.

Die zugehörige Affirmation nach John Diamond lautet:

„Ich bin glücklich, ich bin fröhlich“

Wenn das "Klopfen" nicht (gleich) hilft (Teil 4)

Es sind ungewöhnlich schnelle Ergebnisse, die wir mit dieser Methode erreichen können, doch das ist nicht immer so. Hierfür kann es mehrere Gründe geben, in den letzten Newslettern ging ich auf die psychologische Umkehr, die innere Selbstsabotage ein, sowie der Wichtigkeit, die Aspekte getrennt zu behandeln. Eine Sonderform war, dass neue Aspekte während des Klopfens auftauchen. Hier nun der vierte Teil:

Selbstvorwürfe und Vorwürfe, Erwartungshaltungen mir und anderen Personen gegenüber:

Streng genommen sind dies spezielle Formen der psychischen Umkehr (siehe Newsletter vom November 2009). Dennoch erwähne ich sie gesondert, da sie recht häufig vorkommen können.

Solange wir uns mit unserem Problem selbst anklagen oder andere anklagen, sind wir mit dem Problem verbunden, wir halten daran "fest". Es handelt sich in beiden Fällen um eine Art Selbstbestrafung, denn solange wir nicht loslassen können, sind wir nicht frei. Verzeihen hat nicht so sehr etwas mit dem anderen zu tun, mehr mit uns selbst.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken und gleichzeitig die Handkante beklopfen und den Einstimmungssatz in diese Richtung lenken, so können wir diese negative Verbundenheit auflösen.

Beispiel: "Auch wenn ich X. nicht verzeihen kann, weil er... und mich das heute noch wütend macht, achte ich mich und nehme mich an, so wie ich bin."

"Auch wenn ich mir selbst nur schade, weil ich X. / mir nicht verzeihen kann, achte ich mich.. und entscheide mich jetzt, ihm / mir zu verzeihen."

Mit den Erwartungshaltungen ist es nicht anders: Solange wir in diesen Mustern feststecken, sind wir nicht frei, sondern in negativer Form mit uns oder dem anderen verbunden, egal wie begründet und verständlich diese Haltung auch sein mag. Viele von Euch wissen ja auch von der Aufstellungsarbeit her, wie wichtig diese "Verstrickungen" sind und wie befreiend es sein kann, sich aus diesen uns schadenden Mustern zu lösen. Wir "versagen" uns häufig eine befreite Haltung den anderen gegenüber.

Beispiel: "Auch wenn ich Y. gegenüber erwarte, dass sie..., achte ich mich und nehme ich mich an, so wie ich bin und lasse diese Erwartungshaltung jetzt los."

Oder: "...und öffne mich jetzt für die Möglichkeit, mich von dieser Erwartung an Y. zu befreien."

Das war's für heute, nächstes Mal geht es um den Milz-Pankreas-Meridian, der viel mit Zukunftsangst zu tun hat, in der heutigen Zeit ist es sehr hilfreich, ihm mehr Aufmerksamkeit zu gönnen. Außerdem geht es um Loyalitäten anderen Personen gegenüber als mögliche Ursache dafür, wenn das Klopfen nicht (gleich) hilft.

Ich wünsche Euch noch eine gute Zeit und viel Energie für das kommende Frühjahr, hier in Ungerthal kann ich morgens die Vögel schon herrlich zwitschern hören...liebe Grüße

Anne Rose Pretorius