

Mittwoch, 22. Juni 2005

Entspannung

Die fünf Arten der Gelöstheit:

1. Gelöstheit durch volle Beteiligung an dem was wir gerade tun.
2. Gelöstheit durchn Selbst(Wertschätzung) und Verzicht auf Erklärungen, Zuschreibungen, Kritik über /an uns und an anderen.
3. Gelöstheit durch das Erfüllen dessen, was wir zu tun haben.
 - a. Worin finde ich Erfüllung ?
 - b. Was ist notwendigerweise zu tun.
4. Gelöstheit die durch die Freiheit von Anhaftungen entsteht.
 - a. Freiheit von falschen Werten – Eigenwilligkeit
 - b. Freiheit von Schuld – das tun können was ich für richtig halte
 - c. Freiheit von Angst – Vertrauen in das Leben
 - d. Freiheit von Einsamkeit – für sich sein können
 - e. Freiheit von Orientierungslosigkeit – einem Stern folgen
5. Gelöstheit, die durch richtigen Umgang mit Energie entsteht.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Körperintelligenz um 10:19