

Samstag, 2. Juli 2005

Natürlicher Rhythmus

Alle lebendigen Prozesse unterliegen natürlichen Rhythmen. Der Tag ist in natürliche Phasen gegliedert (siehe Gebetszeiten im Islam) , d.h. es gibt den richtigen Zeitpunkt Pause zu machen, zu Essen. produktiv zu sein, nachdenklich zu sein etc. Jeder Mensch hat einen anderen Rhythmus, wann er hochleistungsfähig ist. Wir können uns ca 1,5 Stunden konzentrieren dann brauchen wir Pause.

" Doch es ist nicht nur die Geschwindigkeit schlechthin, die zunehmend Probleme bereitet, sondern auch die Tatsache, daß auf vielen Ebenen der Gesellschaft natürliche Rhythmen mißachtet werden - zum Schaden von Mensch und Natur.
" In Luxusartikel Zeit, Modern Times 02/2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Körperintelligenz um 14:31

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