

Newsletter Juni 2014



5. Juni 2014

Sich verwirrt zu fühlen, ist der Anfang des Wissens.

Khalil Gibran

Liebe Kundinnen, liebe Kunden!

Veränderung, Visionen sind Worte, die ich dieses Jahr immer wieder höre.

„Ich glaube daran, dass dieses Jahr Wunder geschehen.“ Solche und andere ähnliche Sätze höre ich immer wieder.

Viele Menschen haben den Wunsch aus dem tiefsten Innersten, sich zu wandeln. Nähere bei sich zu sein.

Was tun wir dafür? Lesen Ratgeber, besuchen Seminare, sammeln Tips und springen von Therapeut zu Therapeut immer auf der Suche nach „DEM“ richtige Hilfsmittel.

Viel Wissen haben Sie mittlerweile alle angesammelt. Wieviel haben Sie umgesetzt?

Mh.....ja dass ist schon die grössere Aufgabe in dem gewohnten All-Tag neues hineinzubringen.

Wo wir doch soviel ändern möchten.....Mehr Sport, gesündere Ernährung, tägliches meditieren usw.....

Oft sind wir da schon wieder überfordert. Was tun wir dann? Nichts! Alles bleibt beim Alten und wir suchen das nächste Buch oder das nächste Seminar.....

Wie kann ich es ab sofort anders machen? Wie kann ich wirklich in die Veränderung meines Lebens gehen?

Suchen Sie sich einen Punkt aus, den sie ab sofort anders machen wollen, wie z. Bsp. „jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für mich und dabei nichts tun“ Dann beginnen Sie. Noch heute. Sie machen dies täglich, ohne Wenn und Aber. Und dies mind. 21 Tag lang. Erst dann nehmen sie einen zweiten Punkt aus Ihrer Veränderungs-Wunschliste und nehmen diesen dazu, wieder für 21 Tage. Usw....Usw...

Viel Freude und Erfolg beim Umsetzen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der News. Ich freue mich auf ein Wiedersehen an der einen oder anderen Veranstaltung oder auf ein Wiederhören in einer Sitzung

und sende Ihnen herzliche Grüsse

Ihre Barbara Jachim

Wundervolle, wahre Worte zur Achtsamkeit - vor allem zur Achtsamkeit zu uns selbst!

Sei wie eine Schale

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter, denn sie weiß, dass der verflucht ist, der seinen Teil verringert...

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigebiger als Gott zu sein. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.

Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle...

Du tue das Gleiche!

Zuerst anfüllen und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen,
nicht auszuströmen...

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.

Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst,
wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle;
wenn nicht, schone dich.

Aus einem Brief von Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153)

Wie kann ich mit „Energiearbeit“ beruflich erfolgreich sein?



Dies ist eines der Themen, welchem wir uns am **Sa. 28.6 und So. 29.6.2014** widmen.

Austausch, Neues lernen und sich u. a. mit diesem oben genannten Thema beschäftigen. Es gibt einige Anregungen von meiner Seite. Ich freue mich mit ganz vielen von Euch dieses Wochenende zu verbringen. Es hat noch Plätze frei!!!

Nähere Informationen dazu findest du unter diesem Link:

<http://www.barbarajachim.com/seminare/treffen-ehemaliger-ausbildungsteilnehmer/>

Warum bin ich hier? Was ist meine Aufgabe, bzw. was mag ich lernen?



Diesen Fragen gehen wir am **Sa. 05.07. und So. 06.07.2014** nach und ich biete Ihnen Antworten, Anregungen.

Das Seminar „**Seelenweisheit**“ findet im Juli in der Nähe von Nürnberg statt und kann unabhängig von anderen Seminaren besucht werden. Ich freue mich auf Sie am: **Sa. 05.07. und So. 06.07.2014** Nähere Informationen zu diesem Seminar finden auf meiner Homepage unter:

<http://www.barbarajachim.com/seminare/seelenweisheit/>

„Zeit für mich“ - neuer Termin, nur 8 Tage, günstigerer Preis



Aufgrund verschiedenster Termine, die für uns persönlich anstehen, sind wir aufgefordert, dieses Seminar anstatt 10 Tage jetzt 8 Tage anzubieten. Wir werden somit mit Ihnen vom **Sa. 26.07. bis Sa. 02.08.2014** in wunderbarer Natur in den Schweizer Bergen unsere Zeit verbringen. Wir genießen Ruhe, Besinnlichkeit, besuchen Kraftorte, entdecken Naturwesen, nähren uns mit ayurvedischen Essen und nehmen uns Raum für Meditationen und für uns selbst. Spüren Sie auch die Sehnsucht nach Zeit für sich selbst? Nach einer Auszeit? Feedbacks des letzten Jahres und weitere Informationen zu dieser Woche gibt es hier:

<http://www.barbarajachim.com/seminare/zeit-f%C3%BCr-mich/>

Jeden Moment verbessern

Ich spreche mich sehr dafür aus, dass wir langsamer werden, unser Leben vereinfachen, weniger tun und nicht so beschäftigt sind ... aber was ist, wenn wir in einer Situation sind, in der das nicht möglich ist? Was tun wir, wenn wir in unserem Leben nicht weniger beschäftigt sein können – sind wir dann dazu verurteilt, ein Leben in Angst und Unglück zu leben? Nein. Ich werde ein ganz einfaches Werkzeug mit dir teilen, das vielleicht wirklich dein Leben transformiert. Es ist etwas, das ich in den letzten Monaten ausprobiert habe und ich kann bestätigen, dass es hervorragend funktioniert.

Diese einfache Methode wird dir helfen:

- Präsenzer zu sein, damit das Leben nicht an dir vorbei rauscht, ohne dass du es merkst.
- Größere Freude in jeder Aktivität zu erfahren, wodurch das Leben in jeder Situation besser wird.
- Dich entspannter zu fühlen, sodass jeder Tag wie ein Urlaubstag wird.
- Bereit zu sein, mit allem, was dir in den Weg kommt, klarzukommen.

Nicht schlecht für eine einfache Methode, oder? Legen wir also los.

Beschäftigt versus entspannt

Normalerweise haben wir im Leben zwei verschiedene Stimmungen. Einerseits die Geschäftigkeit des Alltags und dann gibt es die entspannte Stimmung, in die wir kommen, wenn wir Freizeit haben: ein Urlaub, ein Tag am Strand, ein Sauna-Besuch, etwas Zeit mit den Kindern im Park.

Im entspannten Modus denken wir vielleicht weniger und fühlen mehr. Wir saugen einfach die Sonne, die Klänge, die Körperempfindungen in uns auf. Es ist wie in der Kindheit – eine Stimmung, in der sich kleine Kinder die meiste Zeit befinden. Wir tun unser Bestes, die Kinder so zu trainieren, dass sie nicht mehr so sind, damit sie, wenn sie erwachsen sind, gute Arbeiter sind und unseren Wirtschaftsherren dienen können.

Wir lernen also beim Erwachsen werden die meiste Zeit der Woche im beschäftigten Modus zu sein, und wenn wir Glück haben, bekommen wir einen Tag oder zwei Tage oder auch nur eine Stunde oder zwei Stunden im entspannten Modus. Wenn wir im Internet versinken, haben wir weniger Zeit im entspannten Modus, weil uns das Internet in unserem Verstand festhält, und wir vergessen die Welt um uns herum.

Wie können wir das ändern? Wir können wir den kindlichen, entspannten, sinnlichen Modus wieder in unseren Alltag zurückbringen, nicht nur in den Pausen oder wenn wir Meditation oder Yoga üben oder im Urlaub sind?

Es ist nicht so schwer, wenn du es übst.

Der Zen-Zustand

Wenn wir im entspannten Modus sind, spüren wir die Empfindungen des Windes und der Sonne, die Klänge des Wassers und des Lachens, die strahlenden Farben der Natur, das Lächeln in den Gesichtern um uns, das Grass oder den Sand zwischen unseren Zehen. Wir denken nicht, wir fühlen. Die Empfindungen unseres Körpers strömen in unseren Geist, und das entspannt uns und macht uns glücklich.

Mit Übung können wir diesen Modus des Seins wieder lernen. Tu es jetzt. Du liest diese Worte auf einem Computer oder einem Handy, dein Verstand ist also in der Welt des Internet ... aber dein Körper ist in der natürlichen Welt. Wenn du sitzt, kann dein Gesäß den Stuhl spüren. Dein Rücken ist vielleicht etwas gebeugt. Deine Finger sind auf einer Tastatur oder auf der Maus. Ist die Luft warm oder kalt? Gibt es Klänge, die du bemerkst? Ist dein Kiefer angespannt? Achte auf deinen Atem.

Wenn du deinen Fokus auf Körperempfindungen richtest, dann trittst du in den Entspannungsmodus ein und verlässt den Denkmodus. Du musst nicht vollkommen entspannt sein, aber du bist im gleichen Geisteszustand, wie in den Zeiten, wenn du entspannt bist, wie beim Yoga, am Strand oder an einem Sonntag, den du faul im Bett verbringst.

Wenn du lernst, das zu tun, kannst du es jederzeit. In der Tat, du kannst es immer.

Wenn du duschst, spüre das Wasser auf deiner Haut, sauge die Temperatur und den Klang des fließenden Wassers in dich auf. Wenn du isst, schmecke jede kleine Nuance der Mahlzeit, rieche das Essen, spüre die Konsistenz des Essens in deinem Mund, spüre die Bewegung deiner Hand, wenn sie zum Mund geht.

Beachte das bei der Arbeit, wenn du telefonierst, auf Emails antwortest, zu einem Meeting gehst oder zu einer Verabredung fährst. Achte auf die Empfindungen auf deiner Haut, die Farben um dich herum, die Klänge der Menschen, das Kommen und Gehen des Atems. Tu es zu Hause, wenn du etwas erledigst, das Essen vorbereitest, sauber machst oder dich auf die Arbeit vorbereitest. Beachte das den ganzen Tag über und du wirst in einem andauernden Zustand von Entspannung und Freude sein.

Wenn du das beachtest, wird alles, was du tust, transformiert werden. Dadurch wird Geschäftigkeit zu Präsenz und Hast zu Freude. Das Leben wird gelebt, statt ignoriert.

Diesen Artikel stammt von Leo Babauta. Der Beitrag wurde erstmals auf seiner Website zenhabits.net veröffentlicht. Sein täglicher (englischsprachiger) Newsletter bietet eine Vielzahl von wertvollen Anregungen. Übersetzung: Dirk Henn.



Buch-Tip

Darm und das was da raus kommt.....Igitt! Denken Sie auch so, oder.....

kennen Sie ihren Darm? Wissen Sie dass dieser nach der Zeugung beim Embryo mit als „erster“ entsteht? Wie wichtig dieser und seine Gesundheit für uns ist?

Das sogenannte „Bauch-Hirn“ wird von uns oft unterschätzt. Und deshalb hat sich Giulia Enders ausführlich damit beschäftigt und ihr gesammeltes Wissen in dem humorvoll geschriebenen Buch „Darm mit Charme“ veröffentlicht. Ein „Muss“ für jeden Menschen, der einen Körper besitzt :)

<http://www.darm-mit-charme.de/>
- mit Leseprobe
ISBN: 978-3550080418
Preis: 16,99 Euro



Video-Tip

Die Leber wächst mit Ihren Aufgaben - zweideutig doch richtig. Mit solch einer Aussage und den darauffolgenden Worten bringt Eckehart von Hirschhausen Menschen zum lachen. Ob in Bücher, Hörbüchern oder auf der Bühne.

Lachen sollten wir mehr und dann auch noch Aha-Effekte und Wissen dabei zu erlangen ist noch interessanter. Hier finden Sie ein Video von ihm um in Ruhe in diesen Humor hinein zu schnuppern: <http://www.youtube.com/watch?v=QQdSvpqCqoQ>

Auch seine Bücher und seine Webseite sind sehr zu empfehlen: <http://hirschhausen.com/>, <http://humorhilftheilen.de/docs/home.php>, <http://www.glueck-kommt-selten-allein.de/>

© Barbara Jachim 2014



Mr. Happy Man

Dieser Mann steht jeden Morgen um 2 Uhr auf und begibt sich zu einer stark befahrenen Kreuzung. Dort steht er jeden Tag ab 4.30 Uhr für mehrere Stunden und wünscht allen Autofahrern und Menschen einen guten Tag.

Er verschenkt Liebe, Küsse, Lachen - ganz egal ob es regnet oder die Sonne scheint und verändert die Welt.

Mittlerweile wurde ihm schon ein Denkmal gesetzt.

Sehen sie hier mehr: https://dotsub.com/view/84180963-9285-4968-8c45-9d637b7d41b1?utm_source=player&utm_medium=embed



Freuen Sie sich in den Schlaf

Eine einfache und äußerst wirksame Methode für gesunden und tiefen Schlaf (egal, ob Sie wenig oder viel Schlaf brauchen): Lächeln Sie, wenn Sie das Licht ausgemacht haben. Auch wenn Ihnen gar nicht unbedingt danach zumute ist. Aber 1. sieht es niemand, 2. drücken beim Lächeln Muskelgruppen auf Rezeptoren, die Wohlfühlhormone ausschütten, und 3. beruhigt das Ihre Nerven. So sehr Sie vielleicht die Sorgen für den morgigen Tag drücken – die Lächelmethode schenkt Ihnen garantiert erholsamen Schlaf.



Dinner-Cancelling

Mit zunehmendem Alter verbraucht der Organismus immer weniger Energie. Verzichten Sie auf fettes Fleisch und schlechte Öle, stellen Sie um auf viel Obst und Gemüse und – lassen Sie das Abendessen weg (»dinner cancelling«). Ab 16 Uhr sollten Sie keine Mahlzeiten mehr zu sich nehmen. Halten Sie durch – nach einigen Tagen stellt sich Ihr Körper darauf ein und das Hungergefühl lässt nach. Mit leerem Magen ins Bett wirkt wie ein Jungbrunnen: Der Glukosespiegel im Blut sinkt, Sie nehmen im Schlaf ab. Ein niedriger Insulinspiegel bremst zudem den Alterungsprozess und entlastet den Darm.

NEWSLETTER

Barbara Jachim - Heilerin & Dozentin

Sitz der Geschäftsleitung:

Blümlisalpstr. 99

CH-3627 Heimberg

Tel. +41 (0)33 535 51 59

Email: info@barbarajachim.com

www.BarbaraJachim.com