Spa und Wellness gut 1. Entspannungsübungen

Geh in dich! Denk an deine Gesundheit! Was ist von Vorteil? Rückzug, Angriff, oder einfach Anpassung? Jetzt aber bitte den Begriff „Anpassung“ nicht zu sehr strapazieren, sonst hat es gleich wieder was mit Intelligenz zu tun. Nein, einfach an deinen Vorteil im Augenblick, nicht die Auswirkungen deines Handelns in der Zukunft denken. Es gibt keine Zukunft, es gibt das Jetzt!

Also tu etwas Gutes für dich! Amüsiere dich doch einfach! Adoptiere ein bedürftiges Kind! Davon gibt es die meisten in Indien oder in Afrika! Wenn du eine Frau bist, dann such die Liebe bei einem potenten und vielleicht sogar dominanten Mann. Auch davon gibt es die meisten in Afrika oder im Vorderen Orient. Solltest du ein Mann sein, dann fahr auf die Philippinen, oder nach Thailand.

Lass es dir gutgehen – auch eine gleichgeschlechtliche Beziehung kann zu deiner seelischen Balance eine Menge beitragen. Sie ist sanft zur Umwelt. Dadurch wird niemand zusätzlich geboren und sie erfordert keine Anstrengungen in Sachen Rangkämpfe um einen Heteropartner…und sie öffnet dir Türen in eine Welt voller echter, weil unbedarfter Gefühle. Liebe um Liebe!

Lass dir nichts nachsagen! Ab sofort tolerierst du alles und ab sofort gehst du auch davon aus, daß die Reaktion darauf auch die Toleranzbereitschaft der von dir Tolerierten unweigerlich nach sieht zieht. Sprich mit den Menschen, dann wirst du verstanden werden, aber stell keine Bedingungen! Du wirst sehen: Man wird dir helfen wo man nur kann, denn die Welt ist groß!

Du darfst auch ruhig an einen Gott glauben – an einen barmherzigen Gott! Denn alle Götter sind gleich barmherzig, wenn sie von allen jeweiligen Glaubensrichtungen akzeptiert werden – die eine den Gott der anderen und umgekehrt. In allen Heiligen Schriften steht dasselbe: „Übe Barmherzigkeit, sei hilfsbereit, übe Nachsicht, mach keine Unterschiede und freue dich!“

Friede sei mit den Menschen die dir den Frieden auf Erden wünschen! Und wer wünschte dir etwas anderes? Auch wenn die Menschen von Kontinent zu Kontinent verschieden aussehen mögen: Alle gönnen allen alles! Davon darfst du niemals abgehen. Versenke dich in eine wohltuend positive Meditation, die den Glauben an das unausweichlich Gute in dir stärkt!

Dann nimm ein Bad! Reinige vorher deine Seele, dann wirst du die Reinigung deines Körpers noch intensiver empfinden. Wickle dich danach in warme, trockene Tücher und setze dich an ein Fenster mit schöner Aussicht! Bedenke: Die Aussicht ist immer schön! Es muss nicht unbedingt der Central Park sein, den du vor Augen hast…auch ein Müllberg kann sehr entspannend wirken.

Stell dir doch einfach vor, du wärst im Paradies. Welches ist dabei auch ganz egal. Ist es das Paradies der Werktätigen, der 7. Himmel der Muslime, oder der federleichte, christliche Wolkenhimmel? Oder, denk dir doch einfach selber einen aus. Fülle ihn mit allem was in deiner Phantasie vorkommt. Sollte in deiner Phantasie aber nicht genug vorkommen, dann…

Lies irgendwo nach, wie so ein Himmel, so eine Sphäre ewigen Glücks aussieht. Höre in dich hinein und scheue dich nicht, auch allgemein als seltsam betrachtete Veranlagungen als befriedigend und erfüllend anzusehen. Du musst dich für nichts was du bist oder dir wünschst schämen…denn du bist ein unverwechselbares und einmaliges Individuum auf der Welt.

© Alf Gloker

Diese PDF wurde erstellt durch das Schreiber Netzwerk