



# Andela - Mentaltraining

Coaching, Lebensberatung, Konfliktlösung

- Mit Klarheit, Selbstbestimmtheit und Leichtigkeit durchs Leben -

Liebe Leserinnen und Leser, Freunde und Bekannte,

was ist der Sinn des Lebens? Diese sehr philosophische Frage hat sich wahrscheinlich jeder schon einmal gestellt. Wenn man sich jedoch so umschaute, scheinen die meisten Menschen für sich aber noch keine befriedigende Antwort darauf gefunden zu haben. Wenn man seinen persönlichen Sinn jedoch nicht erkannt hat, bleibt auch das Tor zum Glückseligsein versperrt. Um die Antwort vorwegzunehmen: Einfach ausgedrückt geht es jeder Seele darum, im physischen Leben bestimmte Dinge zu *erschaffen*, zu *erfahren* bzw. zu *erleben*, zu *erkennen* und *wissen* zu wollen. Um welche Erfahrungen und Erkenntnisse bzw. Schöpfungen es dabei geht, ist individuell ganz verschieden. Damit das ganze jedoch gelingt, ist es jedoch wichtig, dass es sich dabei um den Ausdruck des wahren Selbst handelt.

Das „Glückseligsein“ ist nämlich die Begleiterscheinung der *Selbstverwirklichung*. D.h. ein Glücksgefühl stellt sich immer dann ein, wenn man im Äußeren die Umstände vorfindet, die einem selbst auf der wahren Herzensebene entsprechen.

Viele Menschen jedoch befinden sich in Hamsterrädern oder (gefühlten) Sackgassen und praktizieren eine eher an sich zehrende als sich nährenden Lebensweise. Andere wiederum befinden sich in emotionalen Abhängigkeiten, Verstrickungen oder Konflikten und Ängsten, und wieder andere sind getrieben von monetären und materiellen Interessen, gekoppelt an den Drang nach äußerer Anerkennung, Wichtigkeit und Kontrollbedürfnissen. Die wahre Essenz des Lebens ist das jedoch nicht. Und mit Selbstverwirklichung hat das auch nichts zu tun.

Hierzu eine Übung vorweg:

Betrachten Sie einmal die Grundplattformen des Lebens – oder auch die „Säulen des Glücks“: Ihre *Gesundheit*, *eine erfüllte Tätigkeit*, *Beziehungen* (*Freunde*, *Familie*, *Partnerschaft*, *Finanzen* bzw. *Wohlstand*, *Wohnraum*, *persönliche Entwicklung*). Nehmen Sie sich zu Tagesbeginn ca. 10 -15 min Zeit um in Ihre innere Mitte zu kommen und fragen dann bitte nur Ihre Herzensebene (nicht(!) den auf dem Ego basierenden Verstand): Was will ich heute bzgl. jeden einzelnen Bereichs schönes *erleben*, *erschaffen*, *erkennen*

bzw. *wissen*? → Sie werden eine Antwort über die Intuition bzw. innere Stimme bekommen. Wenn Sie dieser Folge leisten, haben Sie gute Chancen auf innere Zufriedenheit, erfüllt sein, Frieden und Freude.... Im Prinzip eigentlich ganz einfach- jedoch ist uns oft der Zugang zu unserer wahren und richtigen Intuition versperrt. Unbewusst schlummert die ein oder andere Angst, welche uns im Alltag beeinflusst und das Denkvermögen und damit die Entscheidungsfähigkeit beeinflusst. Oder negative Überzeugungen und Einstellungen sorgen dafür, dass wir unserem wahren Selbst nicht freien Lauf lassen können. Um dahin zu kommen benötigt es Techniken zur Entkonditionierung, zum Auflösen genau dieser Ängste und Konflikte und ein bestimmtes Maß an Achtsamkeit mit sich selbst und seinen eigenen Gefühlen. Achtsamkeit ist sowieso die Grundvoraussetzung, dass überhaupt irgendetwas zum Erfolg führen kann.

Im Herbst veranstalte ich zu diesen Themen eine ganze Reihe sowohl Tages- als auch Wochenendseminaren. Wenn Sie also vielleicht die ein oder andere negative Überzeugung oder Angst lösen wollen, zu mehr Sinnhaftigkeit und zu sich selbst finden wollen oder Methoden erlernen möchten, um sich aus Stress & Hamsterrädern zu befreien, freue ich mich sehr über Ihre Teilnahme.

Liebe Grüße,

Hendrik Andela