

Meine Anregungen in der Zeit des Corona-Virus – Markus Amberg – 18. März 2020

Viele Empfehlungen, wie man sich in dieser Zeit des Corona-Virus verhalten sollte, sind äußerst sinnvoll, unheimlich wichtig und doch auch etwas lückenhaft. Denn sie betreffen vermehrt den Umgang und den Kontakt mit anderen Menschen. Es sind meist körperbezogene Tipps. Es ist sinnvoll und wichtig, sich auch tiefgründiger mit sich zu befassen und sich mental einzustellen.

Denke positiv und vermeide möglichst viele Negativmeldungen in den Medien.

Mit dem Kinesiologischen Muskeltest lässt sich feststellen, wie sich das Denken direkt auf die körperliche Leistung auswirkt. Positive Gedanken stärken die körperliche Leistung spürbar, und der Energiekreislauf ist im optimalen Fluss. Selbstheilungskräfte werden gesteigert. Eine „Krise“ bietet ganz viele Möglichkeiten, den Blick mal auf andere schöne Dinge des Lebens zu richten. Und ein reflektierender und kritischer Blick auf sich selbst kann dich nur nach vorn bringen.

Denke zielorientiert, auf die/eine Lösung fokussiert, nicht auf das/ein Problem konzentriert.

Setze dir klar definierte Ziele. Das Ziel „Ich möchte gesund bleiben.“ ist für das Gehirn zu abstrakt. Klare Ziele sind z. B. „Ich möchte/werde wieder meine Familie, Freunde und Bekannte treffen.“, „Ich möchte/werde wieder Sport machen.“, „Ich möchte/werde wieder zum Bergwandern gehen und die Natur in vollen Zügen genießen.“
Werde also konkret in deiner Zielfestlegung. Träumen ist ausdrücklich erlaubt. Forme regelmäßig dein Gehirn um, indem du dich in die Situation versetzt die du anstrebst, als hättest du dein Ziel schon erreicht. Das ist eine Form des mentalen Trainings.

Lass mal die Äußerlichkeiten weg und gehe nach innen.

Handy, Radio, TV, Internet, PC, Unterhaltungen usw. lenken uns ständig von uns selbst ab. Äußerlichkeiten befriedigen so manche Bedürfnisse, befrieden uns aber nicht nachhaltig. Setze dich einfach mal alleine hin, ohne Ablenkung, nur du mit dir, atme tief und ruhig, sei offen für die inneren Bilder und Gedanken die dir erscheinen.

Schone dich und gönne dir ausreichend Schlaf.

Ein ausgeruhter Körper mit gefülltem Akku hat auch die besten Reserven zur Selbstheilung. Wer häufig am Limit ist und oft unter Stress steht, hat die besten Chancen krank zu werden. Doch genau das wollen wir ja nicht. Wir wollen in dieser Zeit dem Virus widerstehen, auch wenn er unbewusst in uns stecken sollte. Dazu benötigen wir ein starkes Immunsystem.

Dehne deinen Körper und löse Blockaden.

Durch das Dehnen weiten wir unsere Muskulatur und wirken positiv auf die Faszien. Ein somit geöffneter Körper bewirkt eine mental offene Verfassung. Befasse dich mit dir. Denke dich in den Muskel, spüre in den leichten Dehnungsschmerz und lerne dich neu kennen. So kann man aktiv meditieren.

Am 25. April 2020 sollte der „Natürlich länger leben Kongress“ in Coburg stattfinden. Dieser wurde abgesagt. Er wird womöglich im September oder Oktober 2020 stattfinden. Ich bin als Referent dabei und halte einen Workshop zur Verbindung von Körper, Geist und Psyche. Die oben angesprochenen Tipps werden wir in meinem Workshop durchdenken aber auch aktiv üben. Meine theoretischen Erläuterungen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mental erfassen und durch praktische Erfahrungen körperlich spüren.

Ende Juli 2020 biete ich ein mehrtägiges Seminar in Österreich an. Jetzt denken wir mal positiv und zielorientiert. Das Seminar wird stattfinden und hoffentlich auch mit dir!

Im Workshop und im Seminar wird nicht nur geschwätzt, es wird auch gemacht. Man muss etwas anpacken um es zu begreifen.

Mehr Informationen zum Kongress unter www.natuerlichlaengerleben-kongress.de.

Mehr Informationen zu meiner Person und meinen Angeboten unter www.my-power-energy.de.

Passe auf dich und deine Mitmenschen auf. Bleibe bitte gelassen und gesund!

Markus Amberg - zertifizierter Mentaltrainer - zertifizierter Karatelehrer - A-Trainer

