



Wir sind nicht nur unser Mind!

Wir sind Körper, Geist und Seele, Bauchgefühl, Unterbewusstsein, und so vieles mehr. Der Mind, unser Verstand, das Gehirn, unser Bewusstsein ist für uns ein riesengroßes Feld an Intentionstrategien, Orientierungen, Konzentrierungen und Vermeidungsstrategien. So viel, dass wir uns immer wieder fordern dürfen, uns zu zentrieren, sortieren und innerlich zu klären. Ein klarer Mind, ein Wunsch, eine allumfassende Zielvorstellung von uns Menschen. Etwas zu gewagt dieser Wunsch?

Wenn man bedenkt, dass wir sekundlich mit Gedanken durchströmt werden, bis zu 60.000 pro Tag. Da macht es doch Sinn, sich etwas gründlicher mit diesem Mysterium aus Wissen, Weisheit und Emotionen zu beschäftigen.

Eine regelmäßige eigene Mindhygiene zu betreiben wird im Wissenszeitalter und im Zeitalter der Digitalisierung wichtiger denn je. Das Gehirn ist von Natur aus programmiert, zu warnen, zu alarmieren und weniger zu initiieren. Das jedoch können wir üben und steuern und uns immer mehr in großer Freude wundern, zu was unsere Mindfulness alles fähig ist. Ein Begleiter in Frieden und Not, ein Speicherort für Erfahrungen und unsere inneren Netzwerke. Ein unendlicher Speicherort, der uns blitzschnell mehrere Perspektiven zur Verfügung stellen kann. Ein auf Lebensmodus programmierter Wegweiser mit einem Blumenstrauß an Möglichkeiten, aus denen wir wählen dürfen.

Unser Mind will lebendig, er will beschäftigt sein!

Unser Mind sucht die Verbindung mit unserem Körper, unseren Intuitionen und unserem Umfeld. Trainieren wir unsere lösungsorientierte Sicht auf alle Arten von Fragestellungen und Themenkomplexen mit regelmäßigen Bewusstseinsübungen. Trainieren wir uns dabei in unserer Wahrnehmung auf „Hin zu -Strategien“, die Lösungen, Reflexion und Aufweitung fördern, anstatt „Wenn dann Strategien“, die uns in eine passive abwartende Rolle führen. Mit der Zeit können wir innere Netzwerke der Zufriedenheit und Stabilität bauen, indem wir erleben und fühlen, was uns in einer gesunden Nutzung unserer Mentalkraft möglich ist. Und nicht zu vergessen die Unterstützung durch regelmäßige Mindhygiene in der Entspannung, Meditation, Stille, Musik, im Tanz, beim mentalisieren, sich in Dankbarkeit üben und mit allem, was uns gut tut, um nicht zu denken, sondern um zu erleben.

Ich wünsche dir viele Anregungen und Impulse bei deiner ganz individuellen MindEntwicklung. Er wird dir mit der Zeit ein treuer dankbarer Begleiter werden, der in seiner Zuverlässigkeit seinesgleichen sucht.

Ich danke dir für deine Aufmerksamkeit, wünsche dir ein erkenntnisreiches Nachfühlen!
Carmen Smith, Mai 2021