

Fasten einmal anders: Mental-Detoxing

Die positive Wirkung einer körperlichen Fastenkur auf den gesamten Organismus ist unbestritten, und so nutzen viele Menschen besonders die Zeit im Frühling für eine Darmreinigung. Weniger weit verbreitet ist das Wissen wie unsere Gedanken, Einstellungen und Handlungen die Gesundheit und das Immunsystem stärken bzw. auch schädigen können. Das eigene Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie belegt diesen Zusammenhang auf eindrucksvolle Weise, und unterstreicht die Wichtigkeit auch auf der mentalen Ebene Ballast abzugeben. Empfehlenswert ist anfänglich mit einem Bereich zu beginnen, bei dem die Umstellung nicht allzu schwer fällt, und sich nicht zu viele Themen auf einmal vorzunehmen. Kontinuierliche Handlungsänderungen, in Verbindung mit einem gut verträglichen Maß an Disziplin und Ausdauer, versprechen einen längerfristigen Effekt bezüglich Gesundheitsförderung und Lebenswohlgefühl. Folgende Impulse konzentrieren sich auf den achtsamen und heilvollen Umgang mit der eigenen Person, seinen Mitmenschen und einer positiven, wohlwollenden Einstellung dem Leben gegenüber. Auch hier kommt es letztlich auf eine gute, individuelle Mischung an um sein persönliches Gleichgewicht zu finden und es auch zu bewahren. Wählen Sie also selbst, womit Sie beginnen möchten!

☺ Lächeln und lachen Sie viel - am besten gleich Morgens nach dem Aufstehen. Gerne auch sich selbst zu oder über die eigene Person, das verleiht dem Tag einen Hauch von Leichtigkeit. Zudem ist Humor bekanntlich der beste Arzt!

☺ Seien Sie gut zu sich und behandeln sie sich stets liebevoll, wie einen Freund. So ist es ein Zeichen wahrer Verbundenheit darauf zu achten, dass neben den Alltagspflichten Raum für die Erfüllung persönlicher Bedürfnisse bleibt – besonders auch in stressigen Zeiten!

☺ Hören Sie damit auf sich zu vergleichen. Sie sind ein Unikat und kein Abziehbild. Bringen Sie Ihre Person, Ihre Originalität und Ihre Fähigkeiten zum Strahlen und liebäugeln Sie nicht damit, was sie nicht haben. Nobody's perfect, und das ist auch gut so!

☺ Schicken Sie Ihren Inneren Kritiker und Antreiber einfach einmal in den Urlaub und hören Sie auf sich die Latte stets so hoch zu legen. Genug ist genug und bleibt genug, selbst wenn andere Sie vom Gegenteil überzeugen möchten.

☺ Seien Sie großzügig und leben Sie aus der Haltung der Fülle. Das was Sie an Geschenken und Wohlwollen in die Welt einbringen, kehrt doppelt und dreifach zu Ihnen zurück – mit Neid und Missgunst verhält es sich übrigens gleichermaßen.

☺ Wärmen Sie nicht immer wieder alte Geschichten auf. Was vorbei ist, ist vorbei und wird auch nicht besser, wenn Sie es wiederholt aufs Tablet bringen. Anstelle nachtragend zu sein, verzeihen Sie lieber schnell, ziehen Sie gegebenenfalls die entsprechenden Konsequenzen und machen Sie es selbst einfach besser!

☺ Zerschneiden sie sich nicht unnötig den Kopf über Dinge, die schon vorbei oder noch nicht eingetreten sind. Bleiben Sie stattdessen mit allen Sinnen in der Gegenwart verankert und genießen Sie die einzige Zeit, die Ihnen wirklich geschenkt ist: den Augenblick im „Hier und Jetzt“.

☺ Nehmen Sie nicht alles zu ernst und gehen Sie bei Problemen, die Sie nicht sofort lösen können, getrost ein wenig auf Abstand. Mit etwas Zeit und Distanz erscheinen sie in einem anderen Licht und mit verändertem Blickwinkel erschließen sich neue Denkweisen. So wird

etwa aus der Vogelperspektive betrachtet Großes plötzlich klein, und mit einem besseren Überblick lösen sich so manche Ungereimtheiten ganz von selbst auf.

© Betrachten Sie das Leben einmal als Film, wechseln Sie in die Zuschauerrolle und tauschen Sie dabei bewusst ihre Brille. Verfolgen Sie dieselben Szenen jeweils mit sorgen- und angstvollem Blick, und im Kontrast dazu voller Mitgefühl, Hoffnung und Zuversicht. Was fällt Ihnen dabei auf, und durch welches Glas möchten Sie zukünftig schauen?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim mentalen Reinigen und Entgiften, sowie einen wunderbar genussvollen Frühling!