

Energie sparen – eine etwas andere Sicht

Energie sparen ist wichtig, seit Jahrzehnten.

Wir alle wissen, der achtsame Umgang mit allen Ressourcen unserer Erde tut seit jeher einfach nur rundum gut.

Auf einer anderen Ebene jedoch, will ich überhaupt nicht Energie sparen!

Lieber übe ich, meine Energie so bewusst wie möglich voll fließen zu lassen.

Einmal mehr wird mir bewusst, alles ist Energie, meine Worte, meine Schritte, mein Denken und Fühlen, alles.

Diese Aussage liegt zum Glück längst nicht mehr in der New Age Ecke.

Nur, was tue ich, wenn die Quantenphysik betont, dass meine Gedanken und Gefühle auf alles (!) Einfluss haben?

Mache ich mir ein schlechtes Gewissen, wenn ich etwas denke, was nicht dem entspricht, was ich co-kreieren möchte auf Erden? Hmm..., nein, denn das wär ja auch schon wieder Energie-«Verschwendung».

Oder praktiziere ich vielleicht doch lieber nur «Licht löschen, Deckel auf Pfanne, etc.»? einfach, weil mir das jetzt grad einfacher scheint?

Hmmm..., nein, das fühlt sich nach Ausweichen an. Ich übe lieber weiterhin zusätzlich meine Lebens-Energie bewusster zu benutzen. Vor allem die grösste Kraftquelle von allen, die Liebe. Im Seelenzentrierten Coaching, die wichtigste Grundlage. Dieses Lebenselixier möchte ich mehr und mehr durch meine Gedanken und Gefühle fließen lassen, was wiederum meine Realität mitkreiert und dadurch auch meine Mitwelt tief beeinflusst.



Idee für die nächsten drei Tage...

Ich achte tagsüber so entspannt und liebevoll wie möglich darauf, was ich grad denke/fühle. Abends pflücke ich einen Moment raus, wo meine Gedanken/Gefühle tagsüber nicht mit meinen Herzenswerten kongruent waren.

Mit viel Liebe wende ich mich diesem Moment in mir zu und schaue, was da darunter liegt.

Danach pflücke ich drei Momente raus, in denen meine Gedanken/Gefühle kongruent waren mit meinen Herzenswerten und freue mich daran.

Diese Freude-Liebes-Energie lasse ich volle Pulle fließen, in mir und in die Welt.

Nix da von sparen.

Mehr?

Wie Du (noch) erfüllter, liebe-voller, freudiger leben, und andere darin nachhaltig inspirieren kannst, lernst Du - nebst vielem anderen - in der Ausbildung Seelenzentriertes Coaching.