Ausgabe 1/2023

Das Journal

Die Notizen – Kladde, zu Ihrem Weg für mehr Wohlbefinden, Harmonie und Gelassenheit

Autorin: Diana Soti - Psychologin

Hey! Schön, dass Sie da sind.

Na, heute schon geärgert?

Dabei ist der Ärger an sich eine hilfreiche Emotion. Nur meistens ärgern wir uns entweder über das Maß hinaus oder über Dinge die wir nicht ändern können.

Dann ist es sinnvoll und hilfreich wieder mehr Ruhe und Gelassenheit ins Leben zu bringen.

Wie? Nun, der erste Schritt ist die Einsicht.

Nehmen Sie sich einen Moment und schauen Sie sich die Situation an.

Mit dieser kleinen aber feinen Notizen-Kladde möchte ich Ihnen Anregungen und Inspirationen für Ihren Weg geben.

Sie können die folgenden Fragen immer wieder nutzen. Wenn Sie z. B. merken, dass eine unangenehme Emotion überhandnimmt, nicht mehr hilfreich ist. Sie können die Fragen auch in einem meditativen Setting verwenden, z.B. in einer Morgen-Meditation. Besonders gut eigenen sich die Fragen als Inspiration für das eigene Journal-Schreiben. Los geht's.

Für mehr Gelassenheit sind folgende Fragen hilfreich:
Warum/ worüber ärgere ich mich gerade?

Welches Gefühl oder welche Emotion ist damit verbunden?

Was möchte mir diese Emotion sagen
– z. B. wurde eine Grenze verletzt?

Ist mein Verhalten auf diese Emotion hilfreich - nützlich?

Kann ich an der Situation etwas ändern?

Wie oder was kann ich verändern? Was wäre jetzt hilfreich für mich?

Wenn die Emotion – z. B. der Ärger – Sie weiter beschäftigen, dann seien Sie liebevoll und gütig zu sich selbst. Es gibt Situationen, da brauchen wir einfach länger, um die Emotion wieder zu regulieren und zurück in unsere Balance zu finden. Da können dann eine Atemübung, ein Spaziergang um den Block oder ein Gespräch zum Loslassen helfen.

Wenn Sie sich Ihrer Einstellung, Gedanken und Emotionen bewusstwerden, haben Sie die Möglichkeit, diese aktiv zu verändern.

Gelassenheit, Kraft und Klarheit.

Wenn Sie mehr Unterstützung und Anregungen bekommen möchten, dann schreiben Sie mir gerne per E-Mail: info(at)meditierende-psychologin.de. Auf meiner Homepage finden Sie auch Seminare & Workshops zu verschiedenen Themen. Schauen Sie doch mal vorbei. Ich freue mich auf Sie.

Ihre Diana Soti