ONLINE BUSINESS ACADEMY

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN & ENERGIEPOTENTIAL

EINE FALLSTUDIE

Wie ich in 3 Wochen, mein Energiepotential um 200% steigerte und lernte meine Energie in meinen Erfolg, meine Beziehungen und meine Gesundheit zu lenken.

Wenn du Fragen hast, sende mir eine Email.

www.onlinebusiness.academy

Hallo, ich bin Ingrid,

Ich liebe es Erfahrungen aus meinem Leben zu teilen und Fallstudien, wie diese, sind ein guter Weg um zu lernen.

Der Kurs **Erwecke deine Energie** wurde 2018 von mir erschaffen, da viele nach einem Kurs fragten, der einen Weg zu mehr in bewusstem Kontakt sein mit dem Körper, zeigt.

Um selbst die Wirkung des Inhaltes zu erfahren, habe ich die Übungen im selben Zeitraum durchgeführt um den Erfolg zu testen.

Mein Ziel war es, meine Hautprobleme in den Griff zu bekommen und hier eine dauerhafte Lösung zu erhalten.
Es stellte sich heraus, dass es funktionierte und ich ging durch eine spannende Transformation – energetisch, körperlich und emotional - die auch danach immer wieder Möglichkeiten in mein Leben brachte.

Lass uns mal einen Blick drauf werfen,

EINZELNE ÜBUNGEN? TOLL, ABER EIN ABLAUF ROCKT!!

VERBINDE ALTES UND NEUES

Ich bin immer wieder in die verschiedenen Disziplinen wie NLP, EFT & zB Kinesiologie eingetaucht.

Einfach, weil ich es liebe mich selbst zu erfahren und zu sehen, was wirkt und was es nicht bringt.

Ein Kriterium ist auch: Welche Übungen muss ich immer wieder durchführen und welche nur einmal, bei einer dauerhaften Wirkung.

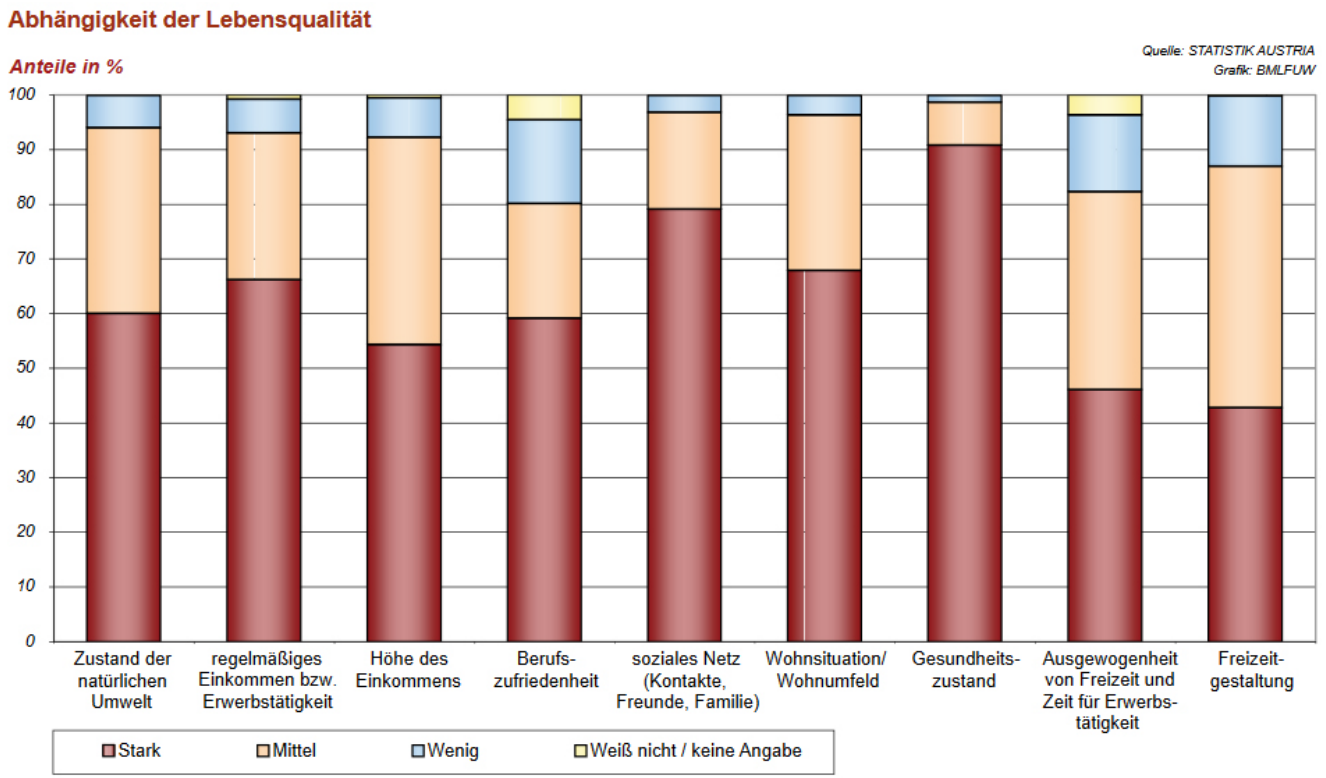
Mittlerweile weiß ich, dass Abläufe verschiedener, kombinierter Übungen am Besten wirken. Eine Übung ist gut. Aber eine Kombi, mindestens 3 verschiedener aufeinander abgestimmter Übungen für Körper, Geist und Emotionen, sind der Hammer!

FANGEN WIR MIT DEM BASICS AN

VERBINDE ALTES UND NEUES

Körperliches Wohlbefinden hängt von Faktoren, wie:

- Ein regelmäßiges und die Höhe des Einkommens
- Der Zustand der Umwelt
- Der Beruf
- Soziales Netz
- Wohnsituation
- Gesundheit
- Freizeitgestaltung



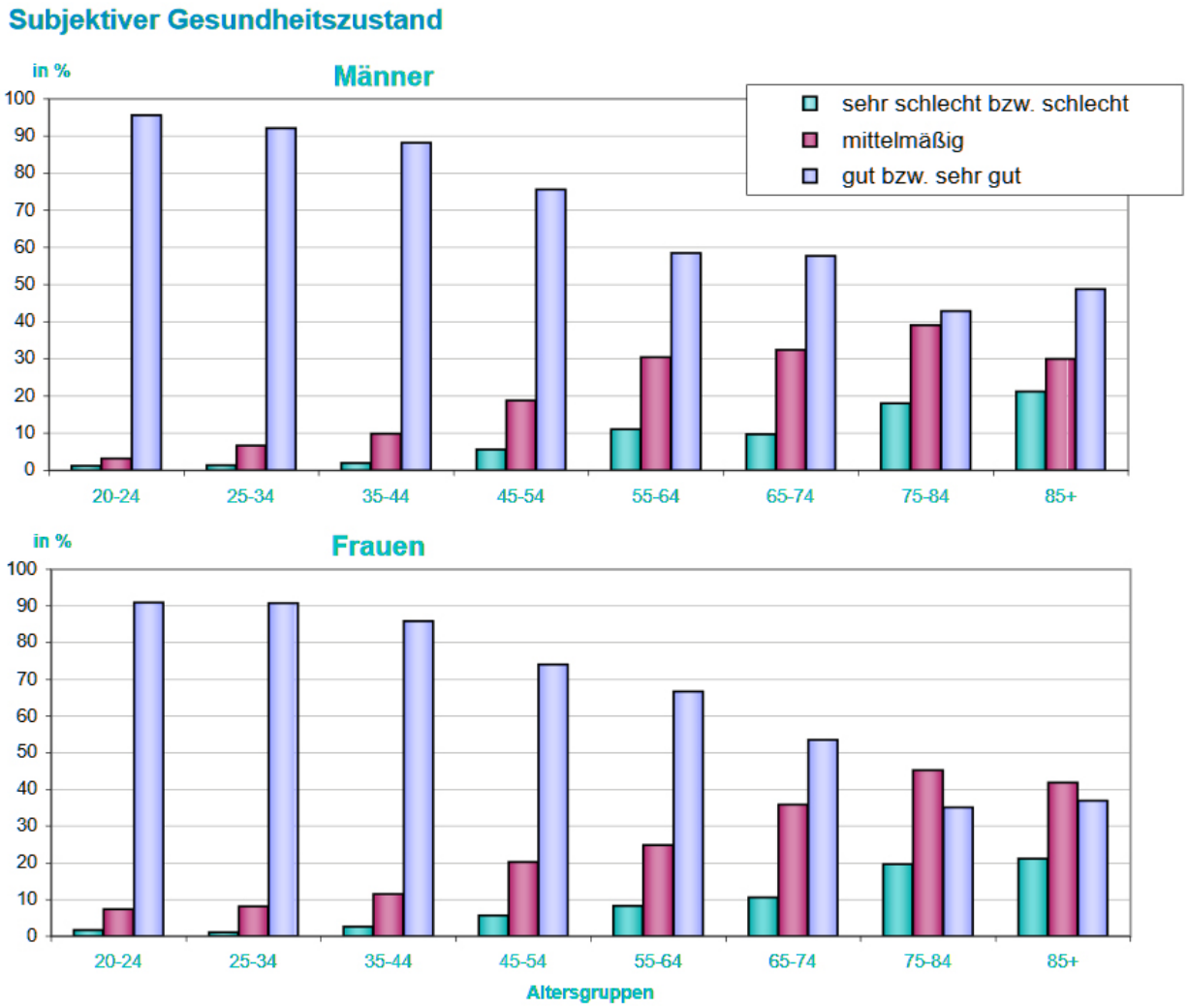
Hier kommt in so ziemlich allen Statistiken mit
91% einer gesunder Körper an erster Stelle, gefolgt mit
80% die sozialen Kontakte (Familie, Freunde) und mit 65% ein regelmäßiges Einkommen.

SEHEN WIR UNS DEN GESUNDHEITSZUSTAND EINMAL GENAUER AN

ALLES BEGINNT MIT EINEM INTERESSE MEHR ÜBER ETWAS WISSEN ZU WOLLEN

Wesentlich für das gesundheitliche Befinden ist das Alter: 90 % der jungen Menschen fühlen sich gesundheitlich sehr gut oder gut, jedoch nur mehr fast 40 % der 75-Jährigen und Älteren. Bemerkenswert: **Ein deutlich geringeres Gesundheitsempfinden tritt ab dem 45. Lebensjahr ein.**

Lärm und Luftverschmutzung werden als sehr wichtig für die persönliche Gesundheit eingeschätzt und hier ist eine Verschlechterung in den letzten Jahren zu sehen. Auch gute Trinkwasserqualität und die Verfügbarkeit von hochwertigen Lebensmitteln wird als für die Gesundheit wichtig eingestuft.



WENIGER IST MEHR

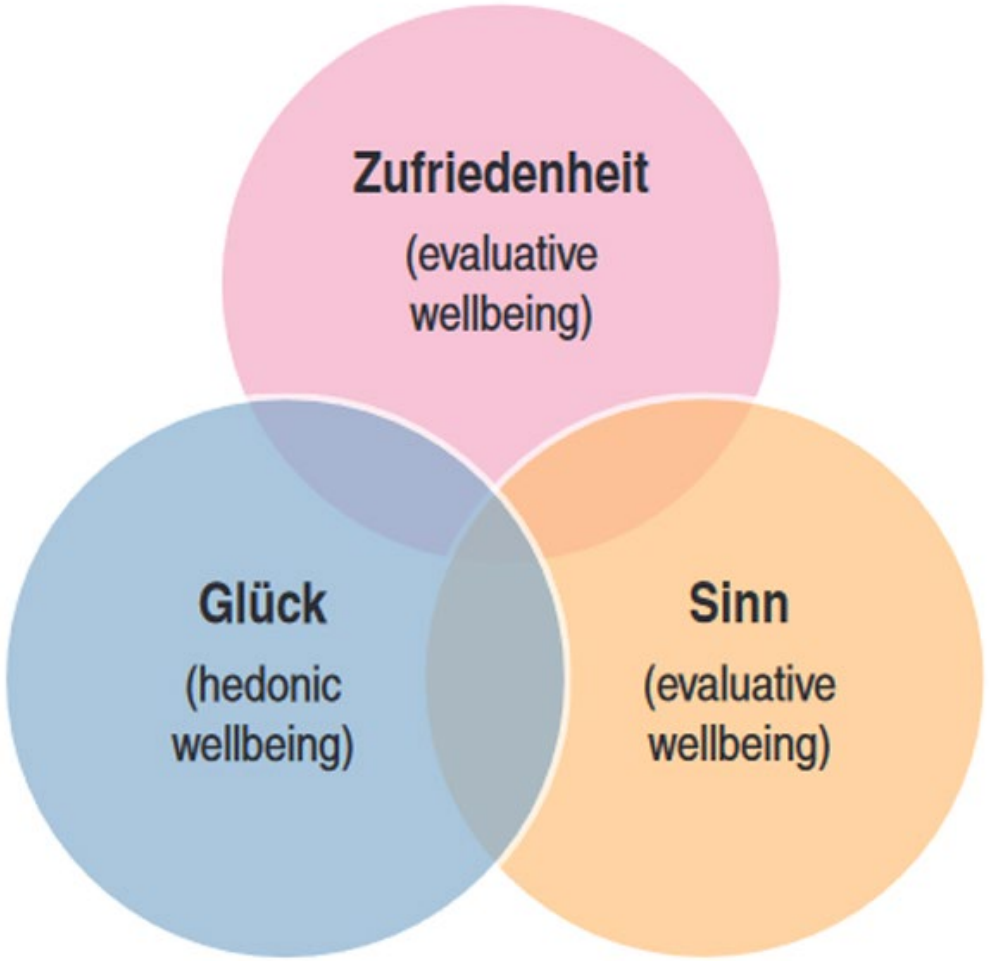
KÖRPER – BERUF - FAMILIE

Im Laufe der letzten Jahr hat es hier ein Umdenken gegeben. 2008 gaben 16% der Befragen an, dass es ihnen wichtig ist etwas für **die körperliche UND die seelische Gesundheit zu tun.**

Wenn man jedoch genauer recherchiert verbringen ca. 83-95% der Befragten ihre Zeit AKTIV und tun etwas für sich und ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Die Aktivitäten haben hier die volle Bandbreite, alles was die Freizeitgestaltung so hergibt.

Für dein Wohlbefinden sind folgende Anteile zuständig:

1. **Zufriedenheit**: Wie zufrieden bist du mit deinem Leben? Bewerte es auf einer Skala von 1-10 (10 steht für superglücklich) und unterteile die Zufriedenheit in die Bereiche Körper – Beruf – Familie
2. **Glück**: Wie oft warst du während der letzten vier Wochen glücklich?... Immer... Meistens... Manchmal... Selten... Nie? Was macht dich glücklich und wo denkst du etwas verbessern zu können?



KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN & ENERGIEPOTENTIAL

3. **Sinn**: Inwiefern hast du das Gefühl, dass das, was du in deinem Leben machst, wertvoll und nützlich ist?„0“ steht hier für „überhaupt nicht wertvoll und nützlich“ und „10“ für „vollkommen wertvoll und nützlich“

Die Umfrage unten von 2013 zeigt, dass die Menschen, die sich **weiterentwickeln** und **etwas für sich verändern**, ein sehr hohes Zufriedenheits- und Glücksgefühl haben. (Geht mir auch so.)

Zufriedenheit, Glück und Sinn nach soziodemographischen Merkmalen

Tabelle 1

Soziodemographische Merkmale	Zufriedenheit [1]			Glück [2]			Sinn [3]		
	niedrig	mittel	hoch	selten/nie	manchmal	immer/meistens	niedrig	mittel	hoch
	Anteil in %								
Insgesamt	**13**	**49**	**38**	**7**	**21**	**71**	**12**	**49**	**39**
Geschlecht									
Männer	13	50	37	6	21	72	12	52	36
Frauen	13	49	38	8	21	70	11	47	42
Haupttätigkeit									
Erwerbstätig	8	52	40	6	19	76	8	51	41
Pension	18	49	34	10	26	65	15	47	38
Arbeitslos	36	47	16	19	30	51	34	44	22
Haushalt, Betreuungsaufgaben	16	47	37	6	22	72	15	43	42
In Ausbildung	10	41	50	6	16	77	10	50	40

Q: STATISTIK AUSTRIA, EU-SILC 2013; Modul Wohlbefinden. - Personen ab 16 Jahren, bei Fremdauskünften wurde die Frage nicht gestellt, aber durch die Gewichtung ausgeglichen. Fehlende Werte aufgrund von Verweigerungen oder Nicht-Wissen wurden nicht imputiert. - 1) Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben insgesamt? Skala von 0 (überhaupt nicht zufrieden) bis 10 (sehr zufrieden): niedrig: 0-5, mittel: 6-8, hoch: 9-10. - 2) Wie oft waren Sie während der letzten vier Wochen glücklich? - 3) Inwiefern haben Sie das Gefühl, dass das, was Sie in Ihrem Leben machen, wertvoll und nützlich ist? Skala von 0 (überhaupt nicht wertvoll und nützlich) bis 10 (vollkommen wertvoll und nützlich): niedrig: 0-5, mittel: 6-8, hoch: 9-10.

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN & ENERGIEPOTENTIAL

Begutachten wir den Faktor Glück ein wenig näher:
Auch hier werden verschiedene Aspekte berücksichtigt die körperlich-seelischen Ursprunges sind. Während zB 72% meistens ruhig und gelassen sind, so sind etwas weniger als **die Hälfte der Befragten immer wieder erschöpft und müde.**

Detailfragen zum Glück

Wie oft waren Sie während der letzten vier Wochen ...	selten/nie	manchmal	immer/meistens
	Anteil in %		
...sehr nervös	60	29	11
...so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte	76	18	6
...ruhig und gelassen	11	17	72
...bedrückt und traurig	72	22	6
...voller Schwung *)	16	27	57
...voller Energie *)	15	27	57
...erschöpft *)	45	40	15
...müde *)	34	47	19
...gestresst *)	50	35	15

Q: STATISTIK AUSTRIA, EU-SILC 2013; Modul Wohlbefinden. - Personen ab 16 Jahren, bei Fremdauskünften wurde die Frage nicht gestellt, aber durch die Gewichtung ausgeglichen. Fehlende Werte aufgrund von Verweigerungen oder Nicht-Wissen wurden nicht imputiert. - *) Frage nur in Österreich erhoben.

Und jetzt möchte ich dir, auf der nächsten Seite etwas erzählen:

SICH SELBST OPTIMIEREN & AUSRICHTEN

FINDE, WAS WIRKT

Wenn man all die Faktoren berücksichtigt, die ein geniales, exzellentes Leben ausmachen, muss man auch berücksichtigen, dass es richtig tolle Übungen gibt, um sich selbst zu optimieren. Wenn man sie befolgt und wenn man weiß, was man wie tun muss. **Bei einigen könnte das eine Ernährungsumstellung sein, mehr Pausen während der Arbeit, eine größere Entscheidung fällen, sich selbst mehr reflektieren,... ABER, es gibt etwas, dass in all den Statistiken NICHT BERÜCKSICHTIGT WIRD:**

Die Fähigkeit des Menschen seine Energie selbst zu erzeugen und sie in die Bereiche seines Lebens zu lenken.

Die Übungsabläufe die ich für 3 Wochen intensivst machte, hatten den Effekt, dass ich all die Emotionen durch ein Fluten meines Körper mit viel Energie „hochspülte". Dadurch konnte ich die Blockade in Verbindung mit meiner Haut lösen. Wenn du zB Yoga Asanas machst, merkst du, dass diese dich ausrichten und du innerlich zentrierter wirst. Wenn du Pranayama machst, yogische Atemübungen, Nadi Shodana wird deine linke und deine rechte Seite in Harmonie gebracht. Probiere diese Atemübung in einem **Ablauf**: 2 Minuten Nadi Shodana, 1 Minute Tadasana und das wiederholst du 3 Mal.
Schreib mir danach, wie du dich fühlst: info@mindful-now.com

NADI SHODANA

ANLEITUNG

Verschließe dein rechtes Nasenloch mit dem Daumen, hebe deinen Ringfinger leicht vom linken Nasenloch ab und atme tief durch das linke Nasenloch ein. Zähle bis vier dabei (natürlich kannst du auch länger zählen, wenn dir das angenehm ist).

Verschließe dann dein linkes Nasenloch wieder mit dem Ringfinger und hebe den Daumen leicht von deinem rechten Nasenloch ab. Atme nun auf der rechten Nasenseite aus. Versuche dabei, genausoweit zu zählen wie in deiner Einatmung.

Lass das echte Nasenloch geöffnet und atme rechts wieder ein, zähle dabei. Lege dann den Daumen wieder auf das rechte Nasenloch, öffne das linke Nasenloch und atme links aus.

Nun hast du eine Runde Nadi Shodana geatmet. Versuche zu Beginn, etwa sechs Runden so wie oben beschrieben zu atmen. Zähle beim ein- und ausatmen und versuche, deine Atemzüge jeweils gleichlang zu gestalten. Verweile anschließend noch einige Zeit im aufrechten Sitz oder in der Rückenlage und spüre nach.

NADI SHODANA

Varianten von Nadi Sodana

Die Wirkung von Anuloma Viloma ändert sich, wenn du länger ein- als aus, oder länger aus als einatmest. Gestaltest du deine Einatmung länger als die Ausatmung wirkt die Übung energetisierender. Atmest du länger aus als ein, wirkt sie beruhigender. Die zweite Variante eignet sich besonders gut vor dem zu Bett gehen. Ebenfalls hast du zusätzlich die Möglichkeit, den Atem nach der Ein- bzw. Ausatmung so über ebenso viel Zähleinheiten anzuhalten, wie du ein, bzw. ausgeatmet hast. Wir empfehlen dir jedoch den oben beschrieben Einstieg.

Positive Wirkung auf Geist, Körper und Energien
Um es auf den Punkt zu bringen. Nadi Shodana hat wunderbare positive Auswirkungen auf unseren Körper, unseren Geist und unseren Energiehaushalt.
Körperliche Wirkung: Verbessert die Atemkontrolle, Verbessert die Lungenkapazität, Trainiert das Herz-Kreislaufsystem, Beugt Erkältungskrankheiten vor
Geistige Wirkung: Verbessert die Konzentrationsfähigkeit, Schafft innere Ausgeglichenheit/ innere Balance, Hilft Angst und Unsicherheit zu beseitigen
Energetische Wirkung: Reinigt die beiden Haupt Nadis Ida und Pingala, Verbessert den Energiefluss im Körper, Harmonisiert den Energiehaushalt

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN & ENERGIEPOTENTIAL

Nur wo ist nun der Turbobooster? Wo fängt die Energie richtig zum Hochfahren und Kicken an?
Richtig! Wenn sich etwas gut anfühlt, wenn in unserer Vorstellung etwas spannend, interessant und faszinierend ist. Wir aktivieren uns selbst, indem wir uns zusätzlich etwas vorstellen.

Die stärkste Energie des Menschen ist die Lebenskraft und in Verbindung mit ihr unsere sexuelle Kraft. **Wie kannst du deine ureigene Energie stark spüren lernen?** **Sie in deinem GANZEN Körper vibrierend und stark spüren?**
Hier klicken um mehr zu erfahren>>

Yoga Praxis, Sport, Berührungen durch dich selbst oder andere,...wir alle beleben unser energetisches Potential auf verschiedenste Weisen, aber gleichzeitig investieren wir wenig Zeit um unser Energiepotential tiefgehend zu kultivieren und unseren Körper zuvor wirklich zum Gefäß der Energie & Lebenslust zu machen, sodass wir dauerhaft damit verbunden sind und jederzeit unser Energiezentrum aktivieren können.

Was wäre, wenn du in nur 3 Wochen lernst deine Lebenskraft zu aktivieren, sie in deinen ganzen Körper strömt und du sie in die Bereich deines Lebens zu lenkst, wo du Unterstützung brauchst?
Hier klicken um mehr zu erfahren>>