

Praxis für Integrative Gestalttherapie

Psychotherapie / Beratung / Supervision

Christine Gross
Psychotherapeutin

Tel/Fax: +43 (0)7672/25802
Mobil: +43 (0)676/3175746
mail: christine.gross@aon.at
web: www.christine-gross.at

Dr. W. Kienzlstrasse 6
A - 4840 Vöcklabruck

Heiße Tipps für heiße Tage 2)

7)

Die Bedeutung des Wassers steigt im Sommer in unserem Bewußtsein. Baden, planschen, Garten wässern, trinken...es hat mehr Wichtigkeit als in der kühleren Jahreszeit.

Nutzen Sie das Wasser in jeder Form. Sehr gesund ist vor allem sich des öfteren mal so richtig von einem warmen Sommerregen abregnen zu lassen,..- nicht nur ein bißchen, sondern wirklich heftig durch und durch. Nicht nur das Gras wächst unter diesem Nass und wird kräftig und reif.

Und ein zweites: Ruhe tanken, die Gedanken ordnen, Gefühle in den Griff kriegen,- Ärger loswerden und friedlich werden,- all das erreichen Sie sehr schnell,

wenn Sie sich des öfteren an einen Fluss setzen und dem Wasser in Stromrichtung zusehen. Lassen Sie alles, was Sie belastet, mit dem Strom wegschwimmen,- atmen Sie tief dabei und bleiben Sie für eine halbe Stunde so sitzen. Wenn es möglich ist, setzen Sie sich auf einen flachen Stein mitten in der Strömung. Dann genügt manchmal schon eine kurze Zeit, bis man die wohltuende Wirkung verspürt.



8)

Sommerzeit,- Gartenzeit...für die meisten Stress pur mit ein bißchen Freude an Blumen oder Gemüse. Aber es gibt so viele Feinde! Nicht nur die bösen Schnecken...

Was sollen denn die Nachbarn denken, wenn in der Einfahrt zwischen den Wegplatten Gräser herauskommen oder gar kleine Blüten ihr Unwesen treiben? Oder wenn im Rasen plötzlich ein Gänseblümchen blüht? oder Gräser zwischen den Rosen....schnell weg damit. Alles hat sauber und ordentlich zu sein.



So machen Sie sich die Gartensaison wirklich zur Hölle. Lassen Sie der Natur ein wenig mehr Platz sich zu entfalten wie sie es selber möchte. Sie ist weise genug.

Keine Sorge, die Nachbarn denken nicht halb so viel schlimme Sachen über Sie wie Sie glauben! Und wenn es so wäre: ist das denn wirklich so wichtig?

Gehts nicht vielmehr darum, den Garten zum darin leben zu genießen?

Sehr sehr saubere Gärten lassen Rückschlüsse auf ihre Besitzer zu: man könnte denken, solche Menschen machen sich ihr Leben sehr sehr eng

und steril, und sie haben nicht die Fähigkeit, ihr Leben wirklich in Freude und Genuß auszukosten.

Und meistens sind es dann auch diese Menschen, die schnell auf andere zornig werden und voller Neid und Groll, und die andauernd mit anderen zusammenkrachen.

Lockern Sie ihre strengen Regeln im Garten,- und sie lockern ein paar enge Fesseln um Ihre Seele,- und ihre Lieben werden es ihnen danken.

9)

Ein Tipp für trübe Seelen, die auch nicht so gern hinausgehen in der Sommerzeit,- aus welchen Beweggründen auch immer: Holen Sie sich das Spektrum des Sonnenlichts in die Räume. Das geht entweder durch Verwendung von sogenannten Vollspektrumglühbirnen,- oder mit Hilfe von kleinen geschliffenen Bleikristallkugeln und -Tropfen, die Sie einfach ins Fenster hängen.

Sie brechen das Licht, und wenn die Sonne drauhscheint, tanzen hunderte kleine Regenbogen an den Wänden im Zimmer. In einer solchen Atmosphäre ist es schwer, wirklich lange und ausdauernd Trübsal zu blasen.

Die Kristalle gibt es in der Zwischenzeit schon fast überall, wo man Dekorationsartikel oder Feng Shui-Material zur Verbesserung des Raumklimas anbietet.

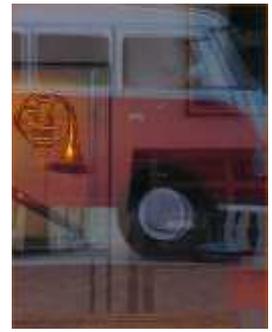


10)

heute noch einmal etwas für die Sommermüden: MUSIK. Hören Sie einfach viel Musik,- und vorzugsweise von Mozart. Lassen Sie ihn die Arbeit tun, Sie aus dem Loch herauszulocken. Einfach den ganzen Tag im Hintergrund laufen lassen. Mozart ist ein wahrer Künstler in diesem Fach der Depressionsbehandlung gewesen.

Manchmal steckt man allerdings so weit drinnen, daß es nicht über Musik geht,- dann wählen Sie Naturgeräusche,- am allerbesten natürlich live- Vogelgezwitscher und Wasser-

rauschen und Katzenschnurren...solche Klangteppiche tun Wunder, wenn sie lange genug auf das Unterbewußtsein einwirken können. Dabei ist es nicht wichtig, genau zuzuhören,- beschäftigen Sie sich ruhig währenddessen mit völlig anderen Dingen.



11)



Und noch ein kleiner pikanter Tip für die Damen. Sie haben sicher auch bereits die neuen Herbst-Winterkataloge der großen Versandhäuser zugeschickt bekommen.

Und ich wette,- auch noch nicht weggeworfen, oder?

leisten Sie sich doch mal ein kleines Experiment ...es kann nichts schief gehen dabei, und im schlimmsten Fall haben Sie Portokosten bezahlt. Also: schauen Sie doch mal nach unter der Rubrik „Dessous“. Nicht gleich über die gewagteren Sachen drüberblättern,- halt,- hinschauen! und bestellen Sie doch mal einfach ein paar dieser Dinger,- solche, die Sie nie anziehen würden...die Ihnen aber schon an den models irgendwie gefallen.

lassen Sie sich ein paar nette aufregende Stücke schicken,- probieren Sie sie an,- und es könnte sein, daß das eine oder andere nicht wieder retour geht.

Spielen Sie vor dem Spiegel damit,- spüren Sie das veränderte Körpergefühl in solchen Sachen.

Und wenn Sie nur eine Spur Aufregung oder Spaß dabei verspüren,- zuschlagen!

Ein ganz gewöhnlicher Tag in der Arbeit z.B. mit schönen aufregenden Dessous unter dem Alltagsgewand verändert das Selbstgefühl enorm. Versuch lohnt! Nun, und die vorführung am abend....

das betrifft übrigens nicht nur Dessous,- auch mit anderen Kleidungsstücken läßt sich sowas gut ausprobieren und das Selbstbewußtsein gut stärken. neben den vielen Nachteilen ist DAS ist der Vorteil der Versandindustrie.