

# **Vortragsreihe TCM**

## **Die ausgleichende Mitte**

Dr. G. Kastner

# Mitte stärken

**Singen** Sie – das ist das beste und einfachste Mittel, Ihre Mitte zu stärken.

Wie Sie schon gehört haben, überfordern wir unsere Mitte jeden Tag. Das heißt, am besten wäre es, die **Mitte zu entlasten**. Das geht leider nicht immer so einfach:

Gönnen Sie sich „**Auszeiten**“ – eine Minute bis zu 1 Jahr, egal, wichtig ist, dass Sie diese Zeit für sich haben und in sich kehren können.

„Auszeiten“ erlangt man am besten durch „**Abgrenzung**“. Sagen Sie nein, wenn Sie etwas nicht wollen und fordern Sie das ein, was Sie wollen.

„Abgrenzen“ setzt voraus, dass Sie **spüren**, was Sie brauchen und was Ihnen gut tut bzw. was Ihnen nicht gut tut.

„Spüren“ bedeutet, dass Sie Ihre **eigene innere Stimme wahrnehmen** können, dass Sie sie hören und ihr folgen.

## ***Mitte stärken und verwöhnen***

***Nähren Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele***, indem Sie auf sich selbst achten, sich selbst und anderen Gutes tun, Ihre Gefühle zulassen und leben, sich vor „Negativem“ schützen und abgrenzen.

Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude und Spaß bereiten, die Ihr ***Herz erfreuen***. Gönnen Sie sich wieder Dinge, die Sie schon lange vernachlässigt haben. Nach dem Motto: ***nur wer genießt bleibt auch genießbar***. Wenn es Ihnen gut geht, spüren das auch Ihre Mitmenschen.

Versuchen Sie einen ***Rhythmus*** für sich zu finden.

Wie Sie an der Verlaufskurve schon gesehen haben, unterliegt jedes Leben und jeder Vorgang einem Rhythmus und Zyklus. Je besser Sie es schaffen, solche Rhythmen und Zyklen zu beachten und in Ihr Leben zu integrieren, umso besser werden Sie sich fühlen.

***Ruhephasen*** für sich selbst einlegen – abschalten, nach innen schauen. Auch der ***Schlaf*** ist für die Regeneration und Gesunderhaltung wichtig.

Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass wir nur ein ***Teil der Natur*** sind und damit auch den Naturgesetzen unterliegen. Dankbarkeit und Wertschätzung kommen dann von ganz allein.

Versuchen Sie mindestens ***ein Mal pro Tag ein warmes, frisch gekochtes Essen*** zu sich zu nehmen. Egal, ob Sie nur eine Vor-, Haupt- oder Nachspeise essen.