



Schlafprobleme?

Nutzen Sie die Quellen der Organ-Energie zum Lösen Ihrer Probleme

Text: Maria Obermair

Wenn Sie nachts im Bett liegen und sich schlafsuchend herumwälzen, sind Sie nicht alleine. Denn mehr als dreißig Prozent der Mitteleuropäer haben regelmäßig Schlafprobleme. Ein großer Anteil davon sind Erwachsene, die versuchen, mit Alkohol oder Schlaftabletten ihren Schlaf zu verbessern. Das gelingt natürlich nicht zufriedenstellend. Meist fühlt man sich am nächsten Tag zum Aufstehen gerädert und hat das Gefühl, nur oberflächlich geschlafen zu haben. Wer es schafft, seine Schlafprobleme mit Kraft der eigenen inneren Quellen zu lösen, ist gut beraten. Wie Sie das machen können? Lesen Sie weiter...!

Gestern – Heute – Morgen

Der Tag ist schon Vergangenheit, die Nacht ist jetzt und morgen ist Zukunft. Das zu wissen, zu spüren oder zu fühlen, kann schlafraubend sein.

Zeitzone der Nacht

Bei Schlafproblemen gibt es gewöhnlicher Weise zwei Zeitzone, in der Erwachsene aufwachen und nicht mehr einschlafen können. Zum einen ist das die Leberzeit zwischen 1 - 3 Uhr – zum anderen die Lungenzeit von 3 - 5 Uhr. Wer ab 5 Uhr nicht mehr schlafen kann, kann sich glücklich preisen! Der „Early Bird-Mensch“ tickt richtig und im Einklang mit der Natur. Das ist die optimale Zeit zum Aufwachen, Erwachen und eine wichtige Phase, um den Tag zu begrüßen!

Wenn es mit dem Schlafen nicht so richtig funktioniert

- Zuerst sollten Sie wissen, dass es etwas gibt, das Sie bewegt.
- Welche Gedanken tauchen zuerst auf, wenn Sie nachts wach liegen?
- Denken Sie daran, dass es zwei Sorten von Problemen und Herausforderungen gibt. Jene, die bewusst sind und jene, die aus Ihrem Nicht-Bewusst-Sein kommen.
- Wenn Ihnen die Gedanken bekannt sind, die Sie vom Schlafen abhalten, ist es wichtig, tagsüber gezielt Zeit einzuplanen, um Ungelöstes mit den Energie-Quellen (nächste Seite) zu belichten.
- Verbringen Sie schlaflose Zeit gedankenlos, können Sie mit Hilfe Ihrer Quellen mehr Bewusst-Sein für Ihr Leben schaffen.

Gründe für Schlafprobleme gibt es unzählige

- Oft liegen die Wurzeln dafür in der Vergangenheit. Freue Dich, Du kannst Dein Schlafproblem als Signal werten, wieder einmal Ordnung in Deine Vergangenheit zu bringen.
- Haben Sie aktuelle und akute Sorgen? Im Hier und Jetzt zu sein, ist nicht immer leicht und angenehm. Schalten Sie das Radio aus und lassen Sie sich nicht vom Fernsehen unterhalten. Unterhaltung kann auch als „Sich unten halten“ gewertet werden.
- Was steht Ihnen in Zukunft bevor? Gibt es etwas Neues, etwas was vor Ihnen liegt? Machen Sie mal Pause und gehen Sie in sich. Spüren, fühlen und hören Sie nach innen, ob ein Impuls auftaucht, der Sie auf die Fährte bringt.

Organ-Energien – Quellen für Impulse

Hier bekommen Sie einfache Gedanken, Fragen und Erklärungen, die im Zusammenhang mit Körperorganen und Lebens-

funktionen stehen. Es handelt sich um verschiedene Metaphern, die Sie inspirieren werden. Jedes Organ hat einen Bezug zu Ihrer Vergangenheit, Ihrer Gegenwart und Ihrer Zukunft.

Manchmal braucht man von außen einen einfachen Schubs, der etwas wieder in Gang bringt. Spricht Sie ein Satz/eine Frage besonders an, können Sie davon ausgehen, dass er/sie wichtig für Sie ist. Schreiben Sie den Satz/die Frage auf und nehmen Sie sich täglich Auszeiten, um dran zu bleiben. Sie werden erkennen, dass dieses „Sich-Zeit-Nehmen“ fruchtet und für Sie ein Gewinn ist.

Ein 67-Jähriger hat mir einmal gesagt, dass er Jahrzehnte Schlafprobleme hatte. Nur ein Satz aus meinem Buch „Die perfekte Nacht“ hat ihn inspiriert, eine Lebensgewohnheit zu ändern. Seitdem schläft er gut! Ist das nicht fein?

Der Einfachheit halber habe ich alle Fragen und Impulse in „ICH-Form“ verfasst. Sie können die Sätze direkt übernehmen. Ich wünsche Ihnen nun beim Lesen ein „Aha“ oder ein „Aahhhh“ und grünes Licht für erholsamen Schlaf!



Foto: © Drobot Dean - Fotolia.com

Magen-Energie:

Quelle meiner Zufriedenheit

Wie zu-FRIEDEN bin ich mit meinem bisherigen Lebensverlauf? Hadere ich mit meiner Vergangenheit? Danke ich, wie wäre es gewesen, wenn dies oder das nicht gewesen wäre? Wie zu-FRIEDEN bin ich jetzt gerade in meinem Leben? Kann ich in Frieden sein mit dem was ist? Was macht mich in meinem Leben wirklich zu-FRIEDEN? Was sind meine wirklichen und wahren Bedürfnisse, die mich zu-FRIEDEN sein lassen?

Milz-Bauchspeicheldrüsen-Energie:

Quelle meines Vertrauens

Musste ich mir mein Leben lang Sorgen machen? Fehlt es mir, seit ich mich zurückerinnere, an Vertrauen? Brauche ich seit Jahrzehnten stets Energie, in meinem

Leben zu kontrollieren und zu wachen?

Ich vertraue, dass das Leben Gutes bringt und das Schicksal es gut mit mir meint. Ich vertraue darauf, dass ich mit Unerwartetem gut umgehen kann. Ich lasse Sorgen los und nutze diese frei gewordene Energie für mich und mein Wohlfühl.

Herz -Energie:

Quelle bedingungsloser Liebe

Gibt es Geschehnisse in meinem Leben, die ich nicht loslassen kann, weil mein Herz sich noch immer verletzt anfühlt?

Ich wende mich an mein Herz, an meine innere höchste Weisheit. Mit meiner Herz-Energie heile, verzeihe und veredle ich alte Wunden. Ich wertschätze meine „Narben“, gehe mit ihnen achtsam um und betrachte sie mit Liebe. Was immer in Zukunft kommen mag, mein Herz ist die Quelle der Liebe und der Weisheit. Wenn ich mein Herz wahrnehme, werde ich in Verbindung zu Liebe und Weisheit sein.

Dünndarm -Energie:

Quelle meiner Erkenntnisse

Alle Erfahrungen meiner Vergangenheit haben mich zu dem gemacht, was ich bin. Jede meiner Erfahrungen birgt wichtige und nahrhafte Essenzen in sich. Ich sammle mit meinen Erfahrungen wesentliche Erkenntnisse und nutze diese jetzt und in Zukunft. Ich freue mich auf alles, was vor mir liegt, im Wissen, dass jede Herausforderung ein weiteres Highlight beim Leben leben ist.

Blasen -Energie:

Quelle meiner Ausrichtung

Habe ICH in meinem Leben veranlasst, hier zu stehen und zu sein, wo ich bin oder habe ich das Gefühl, dass ich hier einfach durch andere Umstände gelandet bin?

In meinem Leben bin ICH Drehbuchautor, Regisseur und Hauptdarsteller zugleich. Ich gestalte meinen Film in Zukunft so, wie ICH das wünsche und richtig finde. Ich weiß, wer ich bin, was ich gerne und gut mache, wo es mich hinzieht und wie ich mein Leben formen möchte.

Nieren -Energie:

Quelle meiner Umsetzungs-Energie

Habe ich in meinem bisherigen Leben meine Herzenswünsche wichtig genommen und sie realisiert? Habe ich meine Ideen umgesetzt oder habe ich allem nur wenig Raum und Energie geschenkt? Ich wertschätze meine Herzenswünsche und Visionen und schenke ihnen angemessenen Raum und Zeit. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meine Ziele und lasse sie lebendig werden.

Kreislauf-Sexus -Energie:

Quelle der Selbstliebe

Sorge ich gut für mich und gehe achtsam mit mir und meinem Körper um? Oder tendiere ich zu Suchtkonsum? Schau mich zuerst auf das Wohl der anderen und erst dann, wenn überhaupt auf meines? Auch wenn ich einmal gelernt habe, dass ich für andere da sein muss, ist es dennoch unabdinglich, in Achtsamkeit mit mir selbst zu leben. Ich Sorge gut für mich, für mein Körper-Ich und für mein Ego-Ich. Selbstliebe ist eine wesentliche Quelle für meine glückliche Zukunft.

Dreifach-Erwärmer -Energie:

Quelle der Harmonie

Wenn ich zurückblicke, habe ich das Gefühl, dass ich Opfer meiner Vergangenheit bin. Ich habe mir einen Schutzpanzer gebaut, um weniger Angriffsfläche zu bieten. Ich sehne mich nach mehr Harmonie mit meiner Umwelt und nach aufbauenden wohlthuenden Beziehungen. Ich lasse mich auf Menschen, Tiere und Pflanzen ein. Ich stelle harmonische Verbindungen her zu allem, was ich geschaffen habe und zu meinem Umfeld.

Gallenblasen -Energie:

Quelle der Entscheidungen

Welche Entscheidungen habe ich in meinem Leben getroffen, mit denen ich auf Kriegsfuß stehe? Welchen Entscheidungen bin ich aus dem Weg gegangen, weil das für mich einfacher war? Wie auch immer ich mich im Hier und Jetzt und in Zukunft entscheide, ich spüre ein klares „JA“ aus meinem Inneren dazu. Für Entscheidungen ist es wichtig, meiner Wahrnehmung zu vertrauen. Ich achte auf das was ich sehe, höre, fühle und spüre und folge meiner inneren Überzeugung,

nicht den Stimmen anderer oder gar dem Durchschnittsdenken meines Umfelds.

Leber -Energie:

Quelle der Erneuerung

Wie bin ich bis jetzt mit Veränderungen in meinem Leben umgegangen? Habe ich mich bei Veränderungen gestört gefühlt? Habe ich Angst, dass ich Neues nicht bewältigen kann? Bevorzuge ich das Alte, weil ich das angenehm und gemütlich finde? Altes löst sich auf, weil das von Natur aus so vorbestimmt ist. Veränderungen gehören, wie das Atmen zum Leben und bringen Weiterentwicklung und Neues. Ich habe innere Kraft und Energie, Neues in meiner Zukunft willkommen zu heißen.

Lungen -Energie:

Quelle meiner Wertschätzung

Was bin ich wert? Wie wertvoll fühle ich mich? Bitte stoppen Sie hier mal, um diese Fragen zu beantworten! (Ich selbst bin oft über diese Fragen gestolpert, ohne mir eine Antwort zu schenken!!!) Was sind meine Talente und Fähigkeiten? Was bewundern andere an mir? Ich wertschätze alles an mir, auch wenn es für mich selbstverständlich ist! Ich wertschätze alles, auch wenn ich schon so geboren bin und ich scheinbar nichts dafür tun musste. Alle Schätze, die ich in mir trage, mache ich mir bewusst und bin dankbar dafür. Wenn ich ein Kompliment erhalte, nehme ich es wie ein Geschenk dankend und mit Lächeln auf.

Dickdarm -Energie:

Quelle des Loslassens

Gibt es in meinem Leben Ereignisse, an denen ich noch immer oder immer wieder mal kaue? Welche Situationen habe ich noch nicht verdaut und empfinde ich als

unnötigen Ballast? Welche Geschehnisse aus der Vergangenheit möchte ich jetzt loslassen, weil es mir heute noch Energie raubt? Gibt es Dinge die ich annehmen muss/soll/darf? Ich mache mich frei von Altem, Nutzlosem und Energieraubendem. Gleichzeitig möchte ich Gegebenheiten, Gesetze, Regeln und andere Vorgaben annehmen, wenn ich darauf keinerlei Einfluss habe.

Gehirn- und Rückenmark-Energie:

Quelle für „reine Energie“

Wenn ich an meine Vergangenheit denke, habe ich das Gefühl, dass mein Leben gänzlich an mir vorüber gegangen ist. Es ist alles anders gekommen und ich hadere damit. Ich habe das Gefühl, dass ich von einem „Virus“ oder von etwas „Toxischem“ befallen bin. Wo ich gerade stehe, bin und fühle ich mich total falsch. Ich nutze mein Denken und meine Kreativität für meinen zukünftigen Weg. Ich gestalte für mich Ziele, Schritt für Schritt, um auf die richtige Bahn zu kommen. Ich besinne mich auf mich und mein Leben.

Ich wünsche Ihnen erholsamen Schlaf, aufbauende Tage und perfekte Nächte.

Energereiche Grüße - *Maria Obermair*



Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin, Kinesiologin, Buchautorin „Die perfekte Nacht“ Int. Fakultät von Breakthroughs International Lehrtrainerin für

Brain Gym® und Edu-Kinestetik

Rädlerweg 56, 4030 Linz

T: 0676 795 0000

E: office@kinmo.at

www.kinmo.at

www.dieperfektenacht.at

Ausgeschlafen lebt und arbeitet es sich leichter

Betriebliche Gesundheitsförderung:
Workshops und Impulsvorträge für
MitarbeiterInnen

Individuelles Coaching und
Beratungen für gesunden Schlaf



Kinesiologie Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und
Wohlfühlexpertin

4030 Linz a.d. Donau
Telefon: +43 676 795 0000
E-mail: office@kinmo.at
www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at

„Die perfekte Nacht“®

ISBN 978-3-200-04375-6
€ 19,90 zzgl. Versand