



Leben ohne Stress Ein Leben in ständiger heiterer Gelassenheit

Die meisten Menschen glauben, dass man Stress nicht vermeiden KANN, weil es immer wieder mal stressige Situationen im Leben gibt. Doch es gibt keine Situation, die den Stress verursacht, es ist IMMER unser Umgang mit der Situation.

Die meisten Menschen unterschätzen die negative Wirkung von Stress. Tatsächlich verkürzt Stress unser Leben um acht Jahre, wodurch wir deutlich weniger Zeit haben für unsere „individuelle Evolution.“ Wenn Sie Stress erleben, ist es eigentlich schon zu spät, Sie sollten vorher schon einen weiseren Umgang mit den alltäglichen Lebenssituationen sich zur Gewohnheit machen.

Tatsächlich ist ein Leben ganz ohne Stress nicht nur möglich, sondern unverzichtbar.

Der erste Stress sollte Sie aufmerksam machen, dass Sie zu viel in Ihr Leben hineingepackt haben und damit Erfüllung verhindern.

Gönnen Sie sich immer wieder Momente des INNE HALTEN auf das für Sie WESENTLICHE im Leben.

Gönnen Sie sich JEDEN TAG MEHRMALS diesen „MINI URLAUB Inne halten“, eine kurze Auszeit, um mit der Seele zu baumeln.

Lösen Sie alle negativen Energien, wie Ärger, Stress, Sorgen, Angst, Aggressionen auf und wandeln Sie sie um in Wohlfühl-Energie, bevor sie zur Realität werden und als Ereignis, Situation oder Lebensumstand erscheinen.

Dazu gehört vor allen Dingen eine positive Grundeinstellung zum Leben und zu sich SELBST. Sich selbst achten und lieben und bedingungslos anzunehmen.

Leben in einer STÄNDIGEN inneren Freude. Das Ärgern verlernen, jeden Stress auflösen. Nie mehr arbeiten und bezahlten Urlaub für immer haben.

Den Rucksack der Vergangenheit ausziehen und leben in heiterer Gelassenheit.

Urteilsfrei leben und immer wahrnehmen was ist.

STÄNDIGE Gute Laune und ein wunderbares Wohlfühlgefühl, das den ganzen Körper erfüllt, hält uns in der richtigen Schwingung und wird gesteigert durch STÄNDIGES sympathisch sein.

Leben in einer ständigen inneren Freude.

Ich sorge auch für tägliche Bewegung, halte mein Idealgewicht und meine Traumfigur.

Ich nütze das Treppenhaus als Fitness Studio aber auch Trampolin schwingen und Power Walking sind eine gute Vorsorge Medizin.

Ich fülle ständig mein Lebenserwartungs-Konto wieder auf und erinnere meinen Körper an seine natürliche, vollkommene Gesundheit und Alterlosigkeit.

Ich lebe segensreich als „liebevoller Präsenz des SEINS“.

Erleben Sie die eigene natürliche Vollkommenheit bei allem, was Sie gerade tun.

Kausale Essenz Blogs
Kurt Tepperwein
www.kausal-training.com

