

Andela - Mentaltraining

Coaching, Lebensberatung, Konfliktlösung

- Mit Klarheit, Selbstbestimmtheit und Leichtigkeit durchs Leben -



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Bekannte,

in unserer Kultur wird unserem rational denkenden Verstand mehr
Priorität gegeben als unserer Intuition und Gefühlswelt.

Wer würde schon sagen: Folge Deinem wahren Selbst? Höre auf Dein
Gefühl? Sei achtsam für Deine Seele?

Wer diese oder ähnliche Äußerungen tätigt, muss heute (leider) oft mit
spöttischen Kommentaren und Ablehnung rechnen.

Aber sind Gefühle nicht auch verwirrend, irrational und irreführend, wenn
man Ihnen freien Lauf lässt? An dieser Stelle müssen wir zwischen
diffusen Gefühlen und *seelischen Empfindungen* unterscheiden.

Gefühle können uns genauso täuschen und in die Irre führen wie der
Verstand. Oft sind sie nur Strohfeuer, genährt aus Sehnsüchten und
maskierten Trieben. Wenn man diesen dann nachgeht und entsprechende
Erfahrungen macht, erntet man vielleicht kurzzeitig

(Schein)Befriedigungen, jedoch auf Dauer keine wahre Erfüllung und
Freude. Viele Menschen, die primär materielle und monetäre Interessen
verfolgen, gekoppelt an den Drang nach Geltung und Erfolg, ergeht es
meist so. Oft steht hier am Ende Leere, Krankheit und
Erschöpfung.

Sie müssen diesen ermüdenden Prozess nicht mitmachen!

Etwas anderes sind nämlich authentische seelische Empfindungen.

Sie haben weniger mit aufwallenden Emotionen sondern vielmehr mit
Intuition zu tun. Wahre Empfindungen fühlen sich sanft, rein,
harmonisch, leicht und stimmig an. Alles, was wir ahnen, was wir intuitiv
begreifen, ohne den Verstand zu bemühen, verdient den Namen
Empfindung. Wahre Empfindungen sind die Brücke zur Seele.

Die Seele besitzt zunächst Bilder, die in Gedanken übergehen und dann
das Körpergefühl steuern. Fantasien oder Hirngespinnste, die dem Ego
entspringen, laufen den umgekehrten Weg: Zuerst werden Gedanken
gebildet, und diese bauen dann Bilder auf. Den Unterschied zu seelischen
Ideen und Empfindungen wird man nur erkennen, wenn einem dieser
Mechanismus bewusst ist. Seien Sie daher achtsam mit sich selbst.

In meinem Augustseminar „Tage zur Selbstfindung und intensiven
Entfaltung“ vom 17.-19.08.2018, zu dem ich Sie herzlich einlade, möchte
ich die Findung Ihres wahren Selbst und die Schulung authentischer
Empfindungen in den Vordergrund stellen. Sie lernen wahre Wünsche von
Hirngespinnsten und Gefühlen, die aufgrund ausgesetzter Reize entstehen,
zu unterscheiden. Sie verbinden 3 Tage Erholung mit innerem Aufräumen,
dem Lösen selbstsabotierender Gedanken-, Gefühls und Verhaltensmuster
und dem Lösen von Ängsten und Blockaden. Auch Meditationen und

systemische Aufstellungsarbeit werden wieder Bestandteil sein. Denn wahres Glück, Erfüllung, Freude und tiefer Zufriedenheit erlangen Sie nur durch die Verwirklichung des wahren Selbst.

Ausführliche Informationen zum Seminar finden Sie [--> hier.](#)

Ich freue mich auf Sie.

Herzliche Grüße, Ihr Hendrik Andela