



Auf die Einstellung kommt es an!

TIPPS UM GESUND ZU BLEIBEN

Auszüge aus dem Buch „LEBE“
von Thomas Hartl

Text von Edeltraud Haischberger

Kümmern Sie sich um sich!

Egal was immer andere sagen – hören Sie in sich hinein – was brauche ich gerade? Kümmern Sie sich um sich, tun Sie sich Gutes. Was immer das sein mag. Vielleicht brauchen Sie einen Waldspaziergang, vielleicht ein Schläfchen, vielleicht Musik. Ganz egal, Sie sind dran, nehmen Sie das für sich in Anspruch!

Steigern Sie Ihren Selbstwert

Seien Sie es sich wert, einmal „Ihre Welt“ zu leben, egal was andere denken. Bleiben Sie beim Tisch sitzen, die anderen sollen abräumen. Geben Sie Ihren Bürokollegen die Chance etwas von Ihrer Arbeit zu übernehmen. Seien Sie es sich wert zu träumen und gut für sich zu sorgen.

Werden Sie großzügig – auch im Denken – und tolerant

Legen Sie nicht jedes Wort auf die Goldwaage, das jemand sagt. Schauen Sie nicht wie es andere machen, lassen Sie die anderen, wie sie sind. Und tun auch Sie, was Sie gerne tun, und nicht

was andere von Ihnen möchten. Werden Sie großzügig auch zu sich selbst. Sagen Sie NEIN, wenn Ihnen danach ist.

Wenn die Welt rundum zu laut ist – ziehen Sie sich zurück!

Und ich meine nicht in ein anderes Zimmer, sondern auf die Alm oder in ein Kloster! Im Kloster haben Sie noch den Vorteil, dass gut für Sie gesorgt wird und Sie trotzdem Ruhe haben, wenn Sie es wollen.

Bleiben Sie dran – an guter Energie

Aus Eigenerfahrung kann ich sagen: Wäre ich nicht immer dran geblieben, an Vorträgen, Seminaren und guten Gesprächen, ich weiß nicht, ob alles so gut gegangen wäre. Es gibt überall Vorträge über alternative Heilmethoden, über die Kraft der Gedanken, über interessante Themen, die unser Leben leichter machen. Nützen Sie das Angebot, es hebt die Energie und unterstützt das Immunsystem.

Rücken Sie den Fokus komplett auf Ihre Gesundheit

Viele Menschen rühren viel zu lange in Gesprächen in der Krankheitsuppe. Bedenken Sie, unsere Gedanken gestalten unser Leben. Wo sind die Gedanken, wenn die Geschichte immer wieder erzählt wird? Genau – bei der Krankheit. Wie soll sie dann verschwinden, sie hat ja keine Chance. Lassen Sie in Ihren Gedanken ein wunderbares Bild entstehen, wo Sie sich vollkommen gesund sehen und FÜHLEN. Dieses Bild können Sie immer wieder herholen. Immer wieder.

Legen Sie sich eine Standardantwort zurecht, wenn Sie jemand fragt: „Wie geht es dir?“

Ich „verbiete“ meinen Klienten immer zu sagen, wie es ihnen wirklich geht. Stellen Sie sich vor, Sie sagen: „Mir geht es echt schlecht!“ – Was passiert? „Meine Güte, ja du schaust eh so schlecht aus, du tust mir so leid!“ Wie fühlen Sie sich? Ihre Energie fällt in den Keller. Meine Klienten müssen –

egal wie es ihnen geht – sagen: „Danke, jeden Tag besser!“ Was passiert? „Oh, na Gott sei Dank! Das freut mich!“ Wie fühlen Sie sich jetzt? Und der zweite Effekt ist, dass es weiter erzählt wird, dass Sie sich besser fühlen. Und wir alle spüren diese Energien. Wenn jemand gut von Ihnen spricht, baut das enorm auf. Und die Energie folgt diesen Worten.

Leben Sie Ihre Hobbys!

Was haben Sie schon als Kind gern gemacht? Drachen bauen? Tun Sie es, besuchen Sie einen Kurs und tun Sie es. Egal ob Gärtnern, Tanzen, Klavier spielen oder sonst was, machen Sie es. Auf was sollen wir warten? Ich mache ein Seminar „Strichmännchen zeichnen!“ Absurd – aber mir taugt das! Ich habe auch einen Radio-Kurs gemacht und sende jetzt wöchentlich Wohlfühltipps durch den Äther! Sie können es hören, es tut gut und baut auf: www.haischberger.at – da können Sie die Sendungen hören.

Überprüfen Sie immer wieder Ihre Einstellung zum Leben!

Jeder von uns hat so seine Eigenheiten. Viele sind gut, manche könnte man auf den Mond schießen. Zum Beispiel: Kaum kommt Mutter, wird die Wohnung auf Hochglanz gebracht, weil man wieder zum braven Kind wird. Ein Muster das längst nicht mehr stimmt. Weg damit und zwar bleibend. Solche Muster machen das Leben schwer, darum immer wieder schauen, was nervt und ob das sein muss? Wir bestimmen unser Leben und sonst niemand. Legen Sie neue Wege fest. Und gehen Sie sie auch!

Pizzeria Romana
Bad Goisern, Kirchengasse
T: 06135/8252

Beeeste Pizzas
auch glutenfrei (bestell.)

Riesen-Spezial-Salate
Al Forno+Bruschettas

Alles zum Mitnehmen –
zB Pizzas fürs Familienfest

Leben Sie Ihre Talente!

Jeder von uns bringt Talente mit! Überlegen Sie, was haben Sie schon als Kind besonders gut gekonnt? Lassen Sie diese Talente aufleben. Bauen Sie Flieger zusammen, machen Sie einen Theaterworkshop, wenn Sie Verkleidungen lieben. Malen oder schreiben Sie. Egal was rauskommt, es muss nur IHNEN Spaß machen, sonst niemandem. Glauben Sie mir, ich hab auch schon viel nachgeholt.

Leben Sie das Kind in Ihnen!

Immer wussten die „Großen“ besser, was uns gut tut. Und wir haben brav funktioniert. Unser „Kindsein“ ist auf der Strecke geblieben. Fangen Sie an zu fühlen, was möchte das kleine Kind in mir? Was hat es in der Kindheit nicht bekommen, „weil man brav ist“, „weil es sich nicht gehört“, „weil es so besser für uns ist“ usw... Fühlen Sie hinein, was haben Sie hier aufzuholen?

Hören Sie auf zu denken „Ja, was sagen da die anderen?“

Niemand wird umsonst krank. Immer gibt es Gründe, die mitspielen, wenn der Körper entgleist. Und viel zu oft „verbiegen“ wir uns und verlassen unseren Weg, „weil die anderen sonst beleidigt sind und vielleicht schlecht von uns denken.“ Gehen Sie Ihren Weg, ganz egal, ob irgendwer was denkt oder nicht. Sie sind ein wertvoller Mensch, leben Sie das auch.

Schreiben Sie mindestens 30 Wünsche auf, die Sie im Leben verwirklichen möchten

In der Praxis höre ich oft „30 Wünsche? Ich hab ja eh alles, ich möchte nur gesund sein!“ Dieser Wunsch gilt nicht, denn das ist ja normal. Fragen Sie sich, was habe ich als Kind gern getan oder was hätte ich gern getan, aber nie gedurft? Denken Sie nach, was bringt Freude ins Leben? 30 Wünsche, die Ihr Leben verändern können und werden, wenn Sie es tun.

Bunkern Sie Lebensfreude. Freude ist der direkte Weg zur Gesundheit.

Überlegen Sie jeden Tag, was könnte mir heute eine Freude machen. Meist sind es Kleinigkeiten. Eine alte



BAD ISCHL: Wunderschöne Garconnieré auch als Anlegerwohnung, ~32m², neuwert./ helle Möbel, HWB 53, € 98.000,-

BAD GOISERN: Typisches Goiserer Haus auf der „Sunnsseitn“ 240m² Wfl., 2553m² Grund, Nebengebäude, Stall, Hütte, Garage, HWB 270, € 450.000,-

Wunderschöne Wohnung ca. 90m², 4 Zi., 10m² Südloggia, CP mit E-Anschluss, teilmöbliert, HWB 25, VB € 345.000

1 Zimmer Apartments: renoviert, ~35m², Loggia m. Traumblick 5m², Anlegerobj., HWB 71 b. 75, ab VB € 115.000,-

BAD AUSSEE: Garconnieré ca. 30m², Zentr. Balkon, neu renov., eigener Parkpl., Anlegerobj., HWB 123 € 119.000,-

STROBL: DG-Wohnung, Zentr. Terrasse, Lift Balkon, ca. 123 m² Wfl. Seeblick, 2 Tiefgaragenplätze, HWB 55, € 695.000,-

GOSAU: 2 Zi Anlegerwohnung mit Mieter ~50m² Wfl., 4m² Südloggia, HWB 60, € 130.000,-+Garage € 15.000,-

TRAUNKIRCHEN 4 Zi Mietwohnung, Balkon, ~100m² Wfl., 3 Schlafzi., Parkpl. Seenähe. HWB 54, Miete/BK/HK € 1.200,-

IMMO KOFLER

4820 Bad Ischl Salzburger Str. 7,

Tel. 06132 23595

office@immo-kofler.at

Freundin oder einen Freund besuchen. Ein Spaziergang im Wald. Ein Besuch in einer Therme. Ein Frühstück mit einer Freundin im Café. Suchen Sie sich täglich irgendeine Tätigkeit, wo Ihr Herz singt und lacht.

Herzlichst
Edeltraud Haischberger

Edeltraud Haischberger

Seminarleiterin
Buchautorin

Bücher:

Frau, stell dich auf die Füße

Sag JA zum Nein

Klare Grenzen setzen im Alltag!

www.edeltraud-haischberger.at