DU HAST DIE MACHT

BETO ASTORGA

RATGEBER ZUR UNTERSTÜTZUNG & VORSCHLÄGE,

UM DIE AKTUELLE KRISE ZU BEWÄLTIGEN

Deutsch

@BETOASTORGAC

Beto Astorga.

CEO von Bpraxis, Motivationskünstler, Coach für Neurolinguistik (durch die chilenische NLS-Gesellschaft zertifizierter Motivations-Experte).
Schauspieler & Kommunikator (People Communication Award 2017, von der Uniacc Unisersität). Lehrer und Autor von „Rompe con Todo" (2017), er trat in verschiedenen südamerikanischen Ländern wie Argentinien, Peru, Kolumbien & Chile auf. Er ist zudem Musiker, Gitarrenspieler und war 12 Jahre lang Komponist der chilenischen Band „Lanudosis", zurzeit komponiert er seine eigenen Lieder.
Er arbeitete bereits mit großartigen Bands und Unternehmen wie Bimbo, Cristalerias Chile, Canal 13 (Chile), Greenpeace, Claro, BancoEstaco, MEta4, EAFIT University, UNIACC University und weiteren zusammen.

DU HAST DIE MACHT – Erste Edition. Santiago, Chile: Bpraxis 2020.

Geschrieben in 3 Tagen im März 2020, Santiago de Chile.

DU HAST DIE MACHT

Ratgeber zur Unterstützung & Vorschläge, um die aktuelle Krise zu bewältigen .

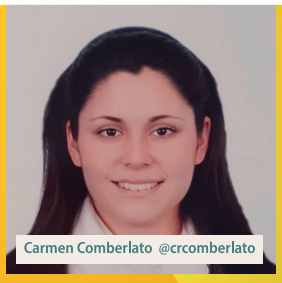
Autor: Beto Astorga
Text Edition: Beto Astorga
Design, Illustrationen, Titel Fotografie: Miguel Astorga
Biografie Fotografie: Versan Radical
Allgemeine Idiomatische Aufsicht: Idiomatic Service
Redakteur: Carolina Villalón
Übersetzung ins Englische: Versan Radical
Übersetzung ins Deutsche: Carmen Comberlato
Übersetzung ins Italienische: Filomena Locantore
Übersetzung ins Französische: Francisco Recart
Übersetzung ins Portugiesische: Regiane Kaminski

Ich möchte damit beginnen, meine Dankbarkeit auszudrücken, dass das Leben mir diese großartige Möglichkeit gegeben hat, zu schreiben und zu teilen, um den Zweck meines Lebens zu erfüllen… zu dienen und einen Beitrag für die Menschen zu leisten. Auch an all die Menschen, die zusammengearbeitet haben, um diesen kleinen Ratgeber zu realisieren. Danke für eure Kunst, Zeit und Magie.

Ich widme diesen Rategeber jedem Menschen, der durch diese Welt gegangen ist, denen, die existieren und denen, die noch kommen werden. Wir werden es schaffen, zusammen, vereint.

Das ist für euch.

Für weitere Informationen besucht unsere offizielle Website: www.bpraxis.cl
Folgt Beto Astorga auf Social Media:
Instagram und Twitter: @BetoAstorgaC
Facebook: www.facebook.com/beto.astorga
Und unser YouTube-Kanal: BPRAXIS TV


Carmen Comberlato @crcomberlato

Versan Radical @versan

Regiane Kaminski @regianekaminski

Filomena Locantore @filomenalok

Carolina Villalón @carolavillalon

Francisco Recart @franciscorecart

Miguel Astorga @sevenwords

WORTE DES AUTORS:

Santiago de Chile, 2020

Wir stecken inmitten einer tiefen Krise, wir decken die größten Werte und größten Mängel auf, die wir als Gesellschaft haben. Wir stehen Veränderungen gegenüber in der Art wie wir denken und verstehen, wie wir als Zivilisation sind. So ist das Leben… fortlaufende Transformation, Veränderung und Anpassung sind Teil des Überlebens der Arten, genauso wie für die Natur selbst.
Verschiedene Erscheinungsformen rund um die Welt zeigen und eine globale Verärgerung über das „derzeitige Modell", wie unsere Gesellschaft funktioniert. Zudem stehen wir einer globalen Pandemie gegenüber, die bereits tausende Leben nimmt, und voraussichtlich tausende mehr auf der ganzen Welt nehmen wird.

Unter den aktuellen Umständen, die wir wahrnehmen, habe ich diesen Ratgeber zur Unterstützung und Vorschläge zur Bewältigung der Krise erstellt, dennoch kann die dieses kleine Buch jederzeit und in jeder Phase deines Lebens helfen, deshalb… ist meine Hoffnung mit dir.

Mitten in der größten modernen Krise der Menschen kommen zahlreiche Fragen auf. Was wird passieren? Was machen wir jetzt? Was sollen wir während der Quarantäne tun? Wie werde ich von zu Hause aus arbeiten? Was machen wir mit den Kindern?

Nun, hier ist ein kleiner Ratgeber zur Unterstützung und mit Vorschlägen, von dem ich hoffe, dass er dir helfen wird.

INDEX:

- Ich bin bei dir.
- Los geht´s.
- Lass deine innere Welt wachsen.
- Sei vorsichtig, was du denkst.
- Stimuliere dein Gehirn.
- Zwei Positives für zwei Negative.
- Lerne etwas Neues.
- Meditiere.
- Sei dankbar.
- Gib Angst ihren eigenen Raum.
- Mache eine Lust mit allem, was du in dieser Krise gelernt hast.
- Schaffe einen Platz nur zum Arbeiten.
- Mache einen Zeitplan für deine Woche.
- Suche nach einem Arbeitsplan und gemeinsamen Zielen.
- Nutze Social Media zu deinen Vorteilen.
- Schaffe eine gesunde Atmosphäre.
- Find einen Weg, deine Emotionen loszuwerden.
- Sei nützlich für andere.
- Entdecke dein inneres Kind wieder.
- Denk dir eine neues Spiel mit deiner Familie aus.
- Bewege deinen Körper und deine Energie.
- Gehe als Vorbild voran.
- Kontaktiere einen Freund, von dem du lange nichts gehört hast.
- Mache Lesen zur Gewohnheit.
- Finde neue Perspektiven.
- Beziehe neue Ressourcen ein.
- Was tust du, um der Wandel zu sein, den du sehen willst?
- Überlege dir, was du der Welt hiernach geben willst.
- Bewege deinen Körper.
- Sei gütig zu deinen Nachbarn.
- Du hast, was es braucht, um es zu schaffen.
- Teile dieses Buch mit jedem, für den du glaubst, dass es nützlich ist.

ICH BIN MIT DIR

Ich bin mit dir. Du bist nicht allein.
Wir sind vereint durch jedes Atom, das unsere Existenz definiert…
Ich bin mit dir, wenn ich die Schöpfung und das Leben selbst anerkenne…
Ich bin auch mit dir, wenn ich sehe, was mit unserer Gesellschaft passiert…
Ich bin mit dir in deinen Gedanken und du bist mit mir in meinen Wünschen.

Jede Person hat ein Licht, das so groß ist, wie sie es glaubt. Es ist deine Pflicht, dich darum zu kümmern und sorgen. Lass es wachsen, so dass andere aufleuchten und ihren Weg finden… Lass dein Licht in der Dunkelheit leuchten, damit es vielleicht jemand sieht und es von ihm geführt wird. Wir sind alle zusammen.

Stelle dir vor wie mächtig es ist, geliebten Menschen zu sagen: „Ich bin mit dir“. (Wenn du nicht körperlich dort sein kannst, nutze jedes Mittel, das du möchtest.)

Ich werde dich durch diese Worte leiten, damit du weißt, dass ich auch in dieser Form mit dir bin, ich bin die Kraft in jedem einzelnen Wort und in ihrer Tiefe… Ich bin mit dir in dieser Erfahrung und du bist hier für mich, das bedeutet, dass du mit mir bist. Das ist für dich.

LOS GEHT`S

Halte inne, wo auch immer du bist, finde einen bequemen Ort, atme für ein paar Minuten tief ein und langsam aus.

(Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen, nachdem du den folgenden Text gelesen hast.).

Atme ruhig ein, atme Probleme aus.
Atme Kraft ein, atme Stress aus.
Atme Leben ein, atme Angst aus.
Atme ein (was auch immer du möchtest).
Atme aus (was auch immer du möchtest).
Atem die schönen Dinge ein, die das Leben dir gibt…
Atme aus, was du nicht bei dir haben willst…

Stelle dir ein Bild vor, auf dem du dich in der Mitte eines Zeitstrahls sehen kannst, als würdest du einen Film sehen, in dem du dich aus der dritten Person beobachten kannst.

Hinter dir liegen deine Geschichte, deine Erfahrungen, die Fakten, die in deinem Leben passiert sind… die Dinge die dich zu dem gemacht haben, wer du bist. Vor dir liegt das Unbekannte, was wir nicht kennen, wir können spekulieren und uns vorstellen was vor uns liegen könnte, trotzdem haben wir „heute“ eine machtvolle Wahl zu entscheiden, was wir jetzt tun. Die Gegenwart ist das mächtigste Geschenk, das wir ins unserem Leben haben. Was möchtest du in der Zukunft tun?

LASS DEINE INNDERE WELT WACHSEN

Du hast im Moment viele Chancen und eine davon ist eine große Möglichkeit:

Vergrößere deine innere Welt, entdecke mehr, als du gewohnt bist, kenne dich in Friedlichkeit… schaue, wo Emotionen entstehen, wo Augen nicht sehen können… wo Sinne mit dem Leben selbst verbunden sind. Wie lange hast du dir diese Zeit nicht genommen?

Falls dein Leben sich um deine Umgebung, Reize oder Zuspruch und Geräusche dreht, ist es sehr wahrscheinlich, dass du Probleme hast, dich mit dir selbst zu verbinden. Das erzeugt Angst, wenn du dir die Reize anschaust, die du normalerweise hast, wie ständig mit Menschen ausgehen, zu Orten gehen, die du häufig besuchts, oder du bist sogar verzweifelt, weil du nicht weißt, was du tun sollst. Lerne, mehr mit dir zu sein und der Frieden wird zu dir kommen.

SEI VORSICHTIG, WAS DU DENKST

Woran du glaubst und was du denkst formen deine Realität. Unser Gehirn unterscheidet nicht, was real ist und was imaginär, wenn du also negative Dinge denkst und negative Vorstellungen nährst, was glaubst du, passiert dann mit deinem Gehirn? Unsere Zellen reagieren auf das, was du bist, was du denkst, was du glaubst und was du tust.

Versuche dich mental auf positive Dinge einzustellen, stell dir dein Leben nach dieser Situation vor, kombiniere diese Visualisierung mit dem Positiven und all den guten Dingen, die kommen werden. Vielleicht ist es gut, all die Nachrichten und Informationen, die wir durch das Internet bekommen und die uns über unglückliche Ereignisse nachdenken und spekulieren lassen, für eine Zeit auszublenden.

Alles, was wir nicht persönlich bestätigt haben, glauben wir nur in unserer Vorstellung, denke also daran, dass jeder, oder die meisten Menschen schonmal gelogen haben, warum sollten es dann nicht auch die Medien tun?

STIMULIERE DEIN GEHIRN

Herausforderungen und Reize für dein Gehirn haben positive Folgen für dein tägliches Leben. Schlage Herausforderungen vor wie: Puzzles, Mathe, Kreativität, entwickle geniale Ideen, die dich aktiv halten. Baue eine Verbindung zu Lesen, Musik, Kunst auf. Tauche tief in diese Aktivitäten ein.

Fernsehen, Videospiele, Handy oder Tablets sind nicht alles; du kannst auch schauen, welche Dinge du tun kannst, um dein Zuhause in Ordnung zu halten, mache eine Bestandaufnahme, arrangiere Dinge.

Ich schlage auch vor, dass du wenn möglich ein paar Brettspiele spielst, die geben dir die Möglichkeit, mit anderen zu interagieren und du triffst Entscheidungen und löst Probleme.

ZWEI POSITIVE FÜR EIN NEGATIVES

Jedes mal, wenn du etwas negatives herausfindest, Nachrichten, die du unglücklich findest oder die gegen deine Werte und Prinzipien gehen… finde zwei andere Nachrichten oder positive Fakten, die du in allem was vor sich geht, retten kannst.

Wenn wir Informationen in unser Gehirn aufnehmen, sollten die positiven Informationen, die verfügbar sind, überwiegen, denkst du nicht?

Bleib fokussiert, aber lehne dich zur positiven Seite.

LERNE ETWAS NEUES

Optimiere deine Zeit und nutze sie. Ich schlage vor, dass du eine Stunde deines Tages nutzt, um irgendetwas zu studieren, mache Notizen dazu, lerne und setze vielleicht etwas davon in die Praxis um.

Sich gut zu fühlen ist wichtig für dein Immunsystem und etwas zu tun, das du magst, sorgt dafür.

Dass du dich gut fühlst, dass du entdecken und kreativ sein kannst, wird dich außerdem aktiv und verbunden mit der Motivation halten, die du brauchst.

Wie fühlst du dich, wenn du etwas Neues lernst?

MEDITIERE

Meditation ist eine Tätigkeit, die viele Vorteile für unsere Gesundheit bring, wie unsere Stresslevel zu senken, so produzieren wir kein Cortisol und es hilft uns unter anderem, emotionaler stabiler und entspannter zu sein.
Ich gebe dir eine kurze Meditation: Ich hoffe es hilft dir, zu entspannen. Bei Angstzuständen oder eine Krise, kannst du auch mit Musik helfen. Finde einen ruhigen Ort. Du kannst damit beginnen, die mit dem Gesicht nach oben auf ein Bett zu liegen oder wenn du willst auf einem Stuhl oder Sofa sitzen.

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung, atme langsam ein und aus, beobachte, wie die Luft in deinen ganzen Körper kommt und jeden Platz in deiner Existenz einnimmt.
Stell dir vor, wie die Luft Stück für Stück eine bestimmte Farbe annimmt, eine Farbe die du kennst, deine Farbe. (Es braucht Zeit, mach das sehr langsam).

Versuche deinen Gedanken zu befreien und konzentriere dich auf deine Atmung, fühle das Gewicht deine Extremitäten. Dann reise, ich will, dass du zu einem unglaublichen Ort gehst und jedem Geräusch und Detail des Ortes Beachtung schenkst, sammel angenehmen Gerüche, die Textur von Dingen oder der Natur die dich umgibt. Wie fühlst du dich an diesem Ort? Wie geht es dir, wenn du dort bist? Wie beobachtest du aus dieser Ruhe heraus? Wie fühlt es sich an, an so einem magischen Ort zu sein? (Genieße diesen Raum, du kannst den Ort jedes Mal wechseln, wenn du meditierst und du kannst die Übung sogar selbst anleiten und mit Familie und Freunden teilen)

Versuche außerdem, dich daran zu erinnern, wie du dich an diesem unglaublichen Ort gefühlt hast, wenn du die Übung beendest. Dann kannst du andere Orte besuchen oder sogar durch andere Universen reisen. Behalte dieses Gefühl in dir und trage es jeder Zeit bei dir.

SEI DANKBAR

Manchmal fokussieren wir uns auf negative Gedanken; Wir machen uns zu Gefangenen einer inneren Zelle, die schlimmer ist, als wir denken. Sei dankbar, für die Möglichkeit, die du hast, lebendig zu sein, fähig zu sein, etwas zu ändern, zu transformieren, dich zu fühlen, wie du dich fühlst… Ich könnte dir viel erzählen, aber ich möchte dich gerne an das Folgende erinnern.

Mache eine Liste mit 10 Dingen, für die du in deinem Leben dankbar bist, oder finde wenn du magst, jeden Tag eine Sache, für die du dankbar bist. Teile diese Übung mit deiner Familie; es vereint uns und lässt uns wertschätzen, was wir sind, wenn alle eins sind.

Sobald diese Situation vorbei ist, schaue dir deine Liste an… es wird machtvoll sein!

GIB ANGST IHREN EIGENEN RAUM

Angst ist der Instinkt, der uns beim Überleben hilft und uns am Leben hält. In Zeiten großer Verzweiflung wie dieser, müssen wir vorsichtig sein gegenüber all den Reizen und was wir in unseren Geist lassen. Denke an alles, das einen Überfluss an Fake News erzeugt, die uns Situationen vorhersehen lassen, die noch nicht geschehen sind, und hastige Entscheidungen treffen lassen… All das lässt uns in permanenter Angst leben, erzeugt Stress, die Ausschüttung von Cortisol und unsere Zellen kommunizieren darunter, leben in einem Klima der Angst.

Gib Angst ihren eigenen Raum, schau sie an, gehe tief hinein… Wovor habe ich wirklich Angst? Was davon kann ich kontrollieren? Die Dinge, die du nicht kontrollieren kannst… mache sie kleiner, stell dir vor, dass sie schrumpfen… und stell dir vor, dass du das Dilemma löst.

Angst kann auch ein Impuls sein… Mut lebt in dir, er ist nie vergessen.

MACHE EINE LISTE MIT ALLEM, WAS DU IN DIESER SITUATION GELERNT HAST

Es ist sehr wichtig, bewusst mit allem umzugehen, was wir in dieser Situation gelernt haben, nicht nur für uns selbst, sondern für die, die noch kommen. Wir müssen anders handeln, damit dasselbe nicht noch einmal geschieht.

Mache dir Dinge bewusst, schreibe und visualisiere sie, es wird deinem Gehirn helfen, sie besser zu behalten.

Mache eine Liste mit allen Dingen, die du lernst, auf privater sowie auf professioneller Ebene. Dadurch kannst du dich als Mensch verbessern, in deinem Job und du fühlst dich besser mit dir selbst.

KREIERE EINEN EXKLUSIVEN PLATZ FÜR DIE ARBEIT

Mit so vielen Ablenkungen und Reizen ist es essenziell, einen angemessenen Platz zu schaffen, um Leistung zu bringen und produktiv zu sein. Versuche, ihn gut zu beleuchten, benutzen ihn ausschließlich für die Arbeit und versuche, ihm die notwendige Zeit zu schenken.

Wenn möglich, esse nicht an diesem Ort, lasse das für andere Orte und Momente. Deine Konzentration ist essenziell, versuche daher, wenn möglich, zu vermeiden andere Dinge zu tun, während du arbeitest. Du kannst auch Kopfhörer und Hintergrundmusik benutzen.

Teile deiner Familie mit, dass du diesen Ort benutzt und dass du dich ohne äußere Reize konzentrieren musst.

SEI NÜTZLICH FÜR ANDERE

Trage etwas zu deinem zu Hause, deiner Arbeitsumgebung oder wo immer du bist, bei. Falls du allein bist, schaffe Nähe zu Menschen, mit denen du kommunizieren möchtest. Stelle dir vor, was es einer Person bedeuten könnte, wenn du ihr das Gefühl gibst nützlich zu sein und ihren Wert hervorhebst.

Kinder können etwas beitragen und wissen, wenn sie während dieses Prozesses an Aktivitäten teilnehmen, die helfen, die Familienatmosphäre zu verbessern.

Lass sie herausstechen!

ENTEDECKE DAS KIND IN DIR WIEDER

Spiele.

Entdecke Fähigkeiten, die auf Pause oder eingeschlafen waren. Manchmal lassen wir unsere Fähigkeit spielend zu lernen im Hintergrund, wie wir uns mit der kreativen Welt verbinden und besonders mit der Welt der Kinder… wo Vorstellungskraft alles möglich macht.

Wie warst du als Kind und hast du gespielt?
Wie wärst du, wenn du mehr spielen würdest, wie du es früher getan hast?
Welche Vorteile würde es dir bringen?

ENTWICKEL EIN NEUES SPIEL MIT DEINER FAMILIE

Stimuliere deine Kreativität gemeinsam mit deinen Familienmitgliedern, vereint eure Kräfte, um ein neues Spiel zu entwickeln und setzt es um. Zusammen etwas Kreatives zu tun, wird eine kraftvolle Erinnerung schaffen, du kannst sie zudem mit allen teilen, mit denen du möchtest.

BEWEGE DEINEN KÖRPER UND DEINE ENERGIE

Was geschieht bei Stillstand? Was passiert, wenn Wasser zurückgehalten wird? Das Universum ist ein Energiefluss, eine ständige Bewegung… dein Körper besteht aus rund 60% Wasser. Bewege deinen Körper und deine Energie, tu etwas, bewege dich umher. Falls du vorher keinen Sport gemacht hast, ist es vielleicht eine gute Zeit zu starten, auf Social Media gibt es tausende Videos, die erklären, wie man anfängt, Übungen zu Hause ohne Sportausrüstung durchzuführen.

Komm schon, du kannst mehr!!.
In deinem Leben wusstest du immer, wie man etwas anfängt. Los geht´s!.

GEHE MIT DEINEM BEISPIEL VORAN

Was du kommunizierst wird in den Köpfen derer bleiben, mit denen du diese Situation durchlebst. Kinder lernen, was sie während dieser Pandemie fühlen, hören und sehen. Auch du wirst eine Erinnerung und ein Gefühl in Verbindung mit diesem gesamten Prozess haben, den du in dieser bestimmten Situation durchlebt hast.

Sei ein Vorbild an Verantwortung und Ehrlichkeit. Balance und Wahrheit sind wichtig!.

KONTAKTIERE EINEN FREUND, VON DEM DU LANGE NICHTS GEHÖRT HAST

Eine gute Idee um alte Freundschaften wiederaufzunehmen ist, Freunde zu kontaktieren, von denen du lange nichts gehört hast. Wenn du einen pro Woche kontaktierst, hast du fünf Freunde in einem Monat, zu denen du Kontakt hergestellt hast. Stell dir all die positive Energie vor, die diese Person erreichen wird und auch dich. In komplexen Situationen kann ein gutes Gespräch manchmal neue Wege eröffnen. In ein paar Monaten werden viele Freunde neue Energie tanken und du auch.

MACHE LESEN ZUR GEWOHNHEIT

Einen Teil deiner Zeit dafür zu nutzen, Lesen zur Gewohnheit zu machen, ist ein riesiger Vorteil für uns. Lesen hilft uns, unsere Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln, neue Themen zu lernen, deine Rechtschreibung zu verbessern und unter anderem auch deine Referenzen zu erweitern, Dennoch möchte ich ausführen, dass Lesen deine Kreativität auf einem tieferen Level aktiviert, wir können uns vorstellen, folgern, Bilder kreieren, die uns selbst stimulieren.

Investiere deine Zeit eher, als dass du sie vorbeiziehen lässt. Nutze die Gelegenheit Dinge zu tun, von denen du vorher dachtest, dass du keine Zeit dafür hast.

FINDE NEUE PERSPEKTIVEN

Wenn wir etwas aus einem bestimmten Blickwinkel betrachten, bleiben wir bei dieser Interpretation. Wenn wir andere Sichtweisen, neue Perspektiven suchen, bekommen wir mehr Möglichkeiten zu deuten, was vor sich geht, suchen nach mehr Möglichkeiten.

Wenn du beispielweise eine Diskussion führst, versetze dich in die Lage der anderen Person. Mit welchen ihrer Sichtweisen stimmst du überein? Und frage dieselbe Frage auch diese andere Person, stimmst du mit mir überein?

Es ist mehr als diese Situation.

BEZIEHE NEUE RESSOURCEN EIN

Ich möchte, dass du dir einen ruhigen Ort suchst und dir ein paar Minuten gibst, um diese Übung zu machen.

Dann überlege dir, welche inneren Mittel und Ressourcen du braucht oder gerne hättest, um besser durch diese Krise zu gehen, entweder durch einen ökologischeren Weg mit dir selbst oder durch einen funktionelleren Weg (zum Beispiel: Mut, Vertrauen, usw).

Sobald du diese Mittel kennst, schließe deine Augen, konzentriere dich auf deine Atmung und stelle dir vor, du steht in einem beleuchteten Kreis, der dir Schutz gibt. (Sobald du anfängst, die Ressourcen einzubeziehen möchte ich, dass du diesen Prozess Schritt für Schritt wiederholst).

Ich möchte, dass du die Erfahrung in deinem Leben suchst, die du am signifikantesten gefühlt hast und ausprobierst „diese Ressourcen oder Mittel zu benutzen“. Prüfe deine Geschichte und finde den Moment. Versuche, diese Erinnerungen zurück in dein Bewusstsein zu bringen, persönlich und realistisch… Wie hast du dich gefühlt? Wie fühlt es sich an, diese Zuflucht zu nutzen? Wie sprichst du und wie kommst du klar, wenn du diese Zuflucht nutzt?

Finde eine Haltung und wenn du die Erfahrung voll lebst, führe irgendeine Geste aus, benutze diese Bewegung und Haltung, um diesen Prozess in deinem Körper und Geist festzuhalten. Jedes Mal, wenn du es brauchst, komme zurück und wiederhole es.

Eine weitere Ergänzung ist, dass du dir Vorstellst, dich selbst zu sehen (dritte Person), wie es dir ging, als du diesen internen Rückzug bereits eingebunden hattest und wie es dir in deiner Umgebung geht.

Für den Fall, dass du das Gefühl hast, diese Empfindung nie erlebt zu haben, suche nach Vorbildern, die für dich ein gutes Beispiel darstellen, um diesen Rückzug zu nutzen und versuche dir vorzustellen, wie es dir gehen könnte, wenn du ihn einbindest.

WAS TUST DU, UM DER WANDEL ZU SEIN, DEN DU SEHEN WILLST?

Wir haben in den vergangenen Jahren gesehen und gehört, wie sich Paradigmen in Bezug auf unsere Gesellschaft, unser Gerechtigkeitsempfinden und unsere Vision, die wir zu unserer Existenz in der Welt haben, verändert haben. Vielleicht gibt es mehr Bewusstsein und deshalb haben wir über Themen gesprochen, die vor Jahren weit weg davon waren, diskutiert zu werden.

Jeder von uns kann in diese globale Krise eingesogen werden, Staatskrisen, berufliche Krisen, familiäre Krisen oder persönliche Krisen. Was ist deine Rolle in ihnen?

Welche Veränderungen wünschst du dir für dich? Sei ein Vorbild.
Welche Veränderungen wünschst du dir für deine Familie? Klasse, tu es.
Welche Veränderungen möchtest du beruflich umsetzen? Großartig.
Welche Veränderungen wünschst du dir für dein Land? Sehr gut.
Welche Veränderungen wünschst du dir für die Welt? Super, glaube fest daran und tu es.

ÜBERLEGE, WAS DU DER WELT HIERNACH GEBEN MÖCHTEST

Wie wünschst du dir, soll die Welt hiernach werden?
Was möchtest du deinen Nachkommen hinterlassen?
Was glaubst du ist wichtig, als Gesellschaft umzusetzen?
Was bist du bereit zu tun, um die Welt als besseren Ort zu verlassen?
Was ist die erste Handlung, um diese Welt zu verändern?
Wann fängst du an?
Wie weißt du, dass du die Welt veränderst?

BEWEGE DEINEN KÖRPER

Das ist 100% verbunden mit Wohlbefinden und Gesundheit. Sport auszuüben hilft uns unter anderem, Endorphine freizusetzen, Stress zu reduzieren, unsere Gehirne aktiv zu halten, eine gute Sauerstoffzufuhr in unseren Lungen zu haben, diszipliniert zu arbeiten. Regelmäßig Sport auszuüben lässt unseren Körper auf gesunde Weise funktionieren.

Dank technologischer Möglichkeiten kannst du auf jedem deiner Geräte nach Videos suchen, wie man zu Hause Sport treibt. Du kannst es für dich machen oder mit deiner Familie und einen Moment für deine physische Konditionierung schaffen.

Der Nutzen wird nicht nur für deine Gesundheit wunderbar sein, sondern auch für deine Familie, denke daran, dass wir durch Vorleben lernen.

MACHE EINEN ZEITPLAN FÜR DEINE WOCHE

Deine Aufgaben zu organisieren wird es dir ermöglichen, ein Ziel zu haben. Außerdem gibt es dir Stabilität und Sicherheit. Deine Aufgaben zu managen ist auch wichtig, um Leistung zu bringen, zu spielen, dich zu erholen, etc.

Ich schlage vor, dass du dir den Morgen freihältst und duschst, dich anziehst und dich wohl fühlst. Das wird deine Energie aufrechterhalten.

SUCHE EINEN ARBEITSPLAN UND KLARE ZIELE

Es ist sehr gut, Aufgaben unter Familienmitgliedern aufzuteilen, Aktivitäten zu teilen und vorzuschlagen, den Haushalt unter allen Mitgliedern aufzuteilen. Das wird helfen, kleine Veränderungen wahrzunehmen, um Stress und Angstgefühle zu verringern. Verantwortung für einige Aufgaben zu haben, hält dich aktiv.

Für den Fall, dass du alleine mit diesem Ratgeber bist… das gilt auch für dich.

NUTZE SOCIAL MEDIA ZU DEINEM VORTEIL

Wir sind es gewohnt, Soziale Netzwerke zu nutzen, um mit Familie und Freunden zu kommunizieren und auch um zu lernen, verkaufen, schauen, Spaß zu haben, etc. Stell dir vor, du nutzt Soziale Netzwerke zu deinem Vorteil. Ich gebe dir einige Beispiele:

Du kannst nach Videos zu Hobbys suchen, die du vernachlässigt hast, du kannst mehr darüber lernen und tiefer in das Thema eintauchen.
Du kannst dir ein komplettes Album eines Künstlers oder einer Band anhören, die du magst, ihm Aufmerksamkeit schenken und einen Moment der Entspannung finden.

Du kannst auch filtern, welche Inhalte du sehen willst und welche nicht. Dadurch setzt du dein Gehirn nicht einem Überfluss an Informationen aus und wählst, auf welcher Seite du stehen willst.
Falls du dich einsam fühlst, kannst du täglich Videoanrufe machen, um deine Isolation zu verbessern, genauso deine Familie Zuhause. Halte die Verbindungen zu den Menschen aufrecht, die deinen inneren Kreis bilden.

WIR SIND ALLE ZUSAMMEN.

SCHAFFE EINE GESUNDE ATMOSPHÄRE

Es ist wichtig, dass deine Familienmitglieder die Situation verstehen, in der wir uns befinden, aber auch deine Sicherheit spüren und wie es dir geht, daran werden sie sich in naher Zukunft erinnern, wenn sie zurückschauen.

Wir müssen die Realität akzeptieren und positiv sein, die guten Dinge hervorheben, die uns geschehen. Lasst uns Aktivitäten mit der Familie machen oder in Videoanrufen mit Freunden.

Die Empfindungen durch die Beschränkungen werden bleiben, wie möchtest du, dass diese Empfindungen sind? Bleibe aktiv.

FINDE EINEN WEG, DEINE EMOTIONEN LOSZUWERDEN

Während einer Krise ist es normal Angst zu, haben unsicher zu sein, weinen zu wollen oder deprimiert zu sein. Versuche, deine Emotionen zu begreifen, sei es durch Sport oder die Bewältigung von Aufgaben, die dich befreien. Du kannst auch Menschen, denen du vertraust, erzählen, wie du dich fühlst, du kannst es aufschreiben oder sogar malen oder ein Lied daraus machen.

Vielleicht ist es nicht die Zeit, einen Schuldigen zu suchen, sondern eine verbundene Version von dir selbst, du bist wichtiger, als du denkst.

SEI GÜTIG ZU DEINEN NACHBARN

In stressigen Situationen gibt es Menschen, die sensibler sein könnten, andere ein wenig nostalgisch oder deprimiert. Sei gütig zu deinen Nachbarn, das kann dazu beitragen ein insgesamt angenehmes Klima zu schaffen. Denke daran, wie viele Menschen unfähig sein könnten, einkaufen zu gehen oder manche Aufgaben zu bewältigen, sei es wegen körperlichen Einschränkungen oder Erkrankungen… hilf ihnen, sei freundlich zu ihnen, sei die Person von der sie vielleicht denken, dass sie nicht existiert… sei zu anderen Menschen so gut wie du kannst.

DU HAST WAS ES BRAUCHT, UM ES ZU SCHAFFEN

Du bist machtvoll.

Dein Leben hindurch hast du verschiedene Situationen erlebt, seit deiner Kindheit hast du Hindernisse überwunden, du hast einen Wachstumsprozess hinter dir. Jede Erfahrung, die du heute gemacht hast, ist Teil deiner Geschichte und Biografie. Sie werden in deinem Gehirn aufgezeichnet: Emotionen, Empfindungen und Erfahrungen…
Suche nach den Erfahrungen in deinem Leben, als du dich sehr glücklich, stark, verbunden und mächtig gefühlt hast…

Versuche, dich mit diesen Gefühlen zu verbinden, wo du warst, wie es war und wie es sich angefühlt hat… verteile sie in deinem Körper.

DU HAST WAS ES BRAUCHT, UM DAS ZU SCHAFFEN!
Selbst wenn ein letzter Atemzug bleibt, um von Leben selbst erleuchtet zu werden…
Wir müssen wissen, dass wir, falls wir verlieren, alles gegeben haben…
Du bist so stark wie die majestätische und gerade Eiche…
Lebendig wie die Regentropfen, die auf unser Land fallen…
Du hast die Stärke des Geruchs des Mutterbodens…
Du bist verbunden mit der Natur des Lebens selbst…
Frag nach Leben, Licht und Energie…

DU BIST LEBENDIG.
DIES IST DEINE WELT.
DIES IST DEINE GESCHICHTE…
DIE HOFFNUNG WIRD SICH IN DIR DURCHSETZEN…
DAS LICHT DER MENSCHHEIT LEBT IN DEINER DNA…
ÖFFNE DEIN HERZ…GLAUBE…VERTRAUE

DU HAST DIE MACHT.

TEILE DIESES BUCH MIT JEDEN, VON DEM DU DENKST, DASS ES IHM HELFEN KÖNNTE.

Buch in 6 Sprachen erhältlich