

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

Sie wollen glücklich sein und gute Laune haben? Ab in die Natur!

In der Natur fühlt sich unser Körper und Geist wohl, weil wir selbst ein Teil der Natur sind. Nach dem Resonanzprinzip bringen die Schwingungen der Natur unsere eigenen natürlichen Schwingungen wieder zum Leben. Dies ist der Grund weshalb wir uns nach dem Aufenthalt in der Natur zufrieden und ausgeglichen fühlen.

Harmonische Schönheit wirkt positiv

Die Schönheit der Natur wirkt auf unsere innere Befindlichkeit immer dann positiv, wenn sie der Ausdruck eines harmonischen Gleichklangs ist. Denn Harmonie wirkt heilend; Dies bestätigen weltweit Mediziner und Psychologen, die sich mit der Beziehung zwischen Immunsystem, Psyche und Nervensystem beschäftigt haben. Die Seele lebt von Harmonie; Harmonischen Bildern, harmonischen Klängen, harmonischen Gefühlen. Und nirgendwo gibt es mehr davon als in der Natur.

Weite und Dreidimensionalität machen kreativ und entspannen

Der weite Blick in die Natur bewirkt eine Entspannung der Augen und der Wahrnehmung im Allgemeinen. Dadurch wird es auch möglich, den Überblick über die eigene Lebenssituation wieder zu erlangen. Und nicht selten führt diese erweiterte Perspektive auch zu neuen kreativen Ideen für das private und berufliche Leben. Bereits die grossen Philosophen und Künstler - Rilke, Nietzsche, van Gogh - suchten die Natur auf, um Inspirationskraft für Ihre Werke zu erhalten. Gerade in unserer heutigen Zeit, die geprägt ist von ständigen, äussert hektischen zwei-dimensionalem Inputs von PC-Bildschirmen oder sonstigen technischen Geräten, ermöglicht die Natur eine Erweiterung und Entlastung durch die drei-dimensionale Wahrnehmung.

Sommerzeit!

Ich wünsche allen meinen Lesern einen wunderschönen Sommer!

Geniessen Sie das Leben beim Nichtstun, beim Aktiv Sein, in der Natur oder an sonst einem Ort, an dem Sie sich wohl fühlen.

Wenn wir uns wohlfühlen, dann sind wir uns selber sehr nahe - vieles ist dann leichter und das Leben grossartig!!

PS: Das nächste Glücklichein-Email erscheint anfangs Herbst. Bis bald!

Sonnenlicht verleiht gute Laune und gute Gefühle

Sonnenlicht verstärkt die Produktion vom „Gute-Laune-Hormon“ Serotonin und Dopamin und regt bekanntlicherweise Geschlechtshormone an, die uns „Frühlingsgefühle“ verleihen. Wer also im Freien genügend Sonnenlicht tankt, sorgt auf leichte und angenehme Weise für seine seelische Verfassung. Je mehr natürliches Sonnenlicht wir empfangen, umso besser geht es uns. Insbesondere Menschen, die am Arbeitsplatz intensivem künstlichem Licht aus Neonröhren ausgeliefert sind, haben einen sehr grossen Bedarf an natürlichem Licht. Dies weil sie ständig unter *Lichtstress* arbeiten, die das Stresshormon ACTH und Cortisol hochhält, was auf Dauer sogar zu Depressionen führen kann.

Der Kontakt mit der äusseren Natur bringt unsere innere Natur, so wie wir im Grunde unseres Wesens sind, optimal zur Entfaltung. Je mehr wir unsere natürliche Umgebung als lebendig erleben, desto mehr wird auch unsere eigene Lebendigkeit geweckt.

Es ist Sommer - Ab in die Natur und seien Sie glücklich! Das wünsch ich Ihnen von Herzen, Astrid Walliser Böhm

Astrid Walliser Böhm, ressourcen- und lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland) und Psychologin lic. phil. (Master of Sc. in Psychology), WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, www.walliserboehm.ch, +41 (0) 61 421 76 71

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) << Test Email Address >> from this list.

Our mailing address is:
WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie
Jakobsweg 15
4105 Biel-Benken.

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend
[Update your profile](#)

