

Glücklich sein als Erfolgsfaktor 2010 - Vital Letter 2

Thomas Lorez

Lorez bodyvital AG
Wirtschaftspark 34
9492 Eschen
Tel. 00423 370 13 00
info@lorenz.li
<http://www.lorenz.li>
<http://www.powertomove.li>



Der Vital Letter richtet sich an

- Inhaberinnen und Inhaber von Fitnesscentern, Gesundheitspraxen und Ausbildungszentren im Gesundheitsbereich.
- Interessierte Personen für selbstcoaching-Methoden zur täglichen Umsetzung von Vitalitätspflege und Wirtschaftserfolg.
- Kaderleute, die erfolgreich eine Work-Lifebalance umsetzen wollen.
- Menschen die überzeugt sind, dass Gesundheit und Vitalität ein Balanceakt zwischen Vitalpflege und Wirtschaftserfolg ist.

Das Thema 2010 :

Glücklichsein als Erfolgsfaktor für Vitalität und Wirtschaftsgewinn

In diesem Vital Letter finden Sie:

Inhalt

1. Hallo liebe Leserinnen und Leser
2. Touch for Health 1
3. Allgemeines über Niere und Blase
4. Persönliche Eigenschaften, die zum Glück führen
5. Film / Biofeedback
6. Mein Seminar Tipp - Leistungssport
7. Power to Move Seminartermine und Angebote

1. Hallo liebe Leserinnen und Leser

Glücksfaktor „loslassen“. Am 1. Mai ist Walpurgisnacht. Zeit des Wandels in die Fruchtbarkeit. Neues Wachstum zulassen und gebären.



<http://de.wikipedia.org/wiki/Walpurgnacht>

Wenn der Frühling in prächtigen Farben kommt und die Sonne wieder angenehm warm ist, so sind auch die meisten von uns neu vom Leben inspiriert und belebt.

Wir beginnen wie die Bauern in Wiesen und Äckern mit der Frühjahrsreinigung. Lassen Sie sich vom Frühling zur Neugestaltung animieren. Dafür müssen wir fähig sein, altes Unbrauchbares, loszulassen. Gemeint sind materielle Dinge, wie auch emotionale Verletzungen, die wir immer noch mit uns tragen und die dem Alltagsglücksgefühl im Weg stehen.

Damit es uns leichter fällt nicht nur Materie, sondern auch alte Verletzungen loszulassen um uns glücklicher zu fühlen, fand ich für Sie liebe Leserinnen und Leser einige wirksame Methoden.

„Gesund durch Berühren – Touch for Health“ beispielsweise bietet das durch den Nieren und Blasenmeridian an.

Loslassen ohne das Gesicht zu verlieren, dient Ihrem Wachstum

An Zielen und Projekten festzuhalten und Arbeit abzuschließen, hat jeder von uns gelernt. Ob wir nun unsere Figur verändern wollen, in der Partnerschaft an Beziehungsaufgaben arbeiten oder im Beruf unsere Kompetenz verbessern, wir streben nach ERFOLG. Schon als Kind stand die Devise: – „Was du anfängst, machst du fertig“, - hoch im Kurs!

Eveline Bieler hat seit Trainingsbeginn letzten Dez. 2009 - **33 Kilo abgenommen** und Ihre Fitness enorm gesteigert. Auch Sie schaffen das. Lesen Sie das Interview!

<http://leicht-abnehmen.blogspot.com/2010/04/33-kilo-leichter-seit-dezember-bis.html>

Doch wie schliessen Sie „unfertiges“ ab?

Wie wir auf gute Art und Weise einen Spurenwechsel vollziehen – diese Lernprogramme fehlen den meisten von uns. Statt des SCHLUSSSTRICHES werden emotionale Verletzungen gehütet und aufbewahrt. Krankheiten, Übergewicht, schlechte Beziehungen und unpassend gewordene Arbeitsstellen behält man – und beisst sich durch. Loslassen ist schwierig. Innere Programme und Werte sind dominanter als konstruktive Handlungsmethoden. Der Blick bleibt aufs halb leere Glas, unsere Inkompetenzen, gerichtet.

Unsere Ethik und Moralregeln fürs Loslassen werden vielleicht dominiert von: „Wer zu „schnell“ loslässt und aufgibt, ist ein Weichei und Drückeberger; ein Angeber, welcher Worte statt nützlicher Handlungen anbietet – ein Versager.“ Dieses Bild will niemand vermitteln oder noch schlimmer, diesen Stempel will verständlicherweise niemand aufgedrückt erhalten. Einem „heute so, morgen so“- Menschen traut man nicht.

Weitermachen und loslassen, ein Konkurrenzkampf

Durch schnelles Aufgeben fehlt Projekten wichtige Reifezeit zum Wachstum.

Durch ein Übermass an Durchhalten werden Projekte überreif, Beziehungen zur Last und beim Training gerät man ins unproduktive Übertraining.

Wie unterscheiden wir nun zwischen heilsamem Loslassen, um produktiv zu bleiben und dem Durchbeissen, um gewünschte Ziele zu erreichen?

Einer asiatischen Legende zufolge, sind die Gaben zum Erfolg ein Schwert, ein Edelstein und ein Spiegel.

Mit dem Schwert gewinnt oder verteidigt man ein Territorium. Der Edelstein ist die Macht des Geldes. Im Spiegel aber erkennt jeder sich selbst. Die Bedeutung des Spiegelbildes ist die Chance sich zu betrachten und zu erkennen. Dieser Wert ist höher als Schwert und Edelstein zusammen. Ohne die Selbsterkenntnis können weder Schwert noch Edelstein produktiv und langfristig nützlich eingesetzt werden.

Zuerst erkennen was wir brauchen und dann unbrauchbar gewordenes loslassen.

Die Fragen hinter kompetentem Loslassen sind: Auf welche Art kann ich mir über die Reife einer Sache bewusst werden? Wann ist eine Sache reif um sie loszulassen?

Die Natur hat es einfacher eingerichtet. Früchte fallen ab, der Löwenzahn entlässt die reifen Samen in den Wind. Beneidenswert.

Wir aber, die wir gelernt haben, perfekt statt gut zu sein, beladen unsere Rucksäcke mit Gedanken, Beziehungen, Materie und Arbeiten, die schon längst ihre Nützlichkeit für unser Wachstum verloren haben.

Entrümpeln Sie jetzt!

Eine wahre Hilfe um leichter loszulassen ist materielles Entrümpeln. Dies schafft Luft für den Geist und neues Denken.

http://www.buch.ch/shop/home/artikeldetails/feng_shui_gegen_das_geruempel_des_alltags_sachbuch_band_61399/karen_kingston/ISBN3-499-61399-9/ID2850915.html

Tun ist der Schlüssel für Ihr Weiterkommen:

Als Anstoss zum Tun, das in Richtung Reichtum führt. Hier ein kurzer Auszug aus dem hervorragenden Buch von Sharon L. Lechter „Rich Dad, Poor Dad - Was die Reichen ihren Kindern über Geld beibringen / Goldmann Arkana ISBN 978-3-442-21778-6“:

So sagt der 9-jährige Robert: „Ich schätze, Jimmy und seine Freunde haben Recht. Wir sind arm.“ Mein Vater war gerade am Gehen, als ich das sagte.

„Hört zu“, sagte er, „arm seid ihr nur, wenn ihr aufgibt. Entscheidend ist, dass ihr etwas unternommen habt. Die meisten Menschen reden oder träumen nur davon, reich zu werden. **Ihr habt etwas unternommen.** Ich bin sehr stolz auf euch, und ich sage es noch einmal: Macht weiter so. Gebt nicht auf.“

Was aus dem damals 9-jährigen Robert Kiyosaki geworden ist, der losgelassen hat von der Idee, „arm“ oder „reich“ zu sein, sei sein Schicksal:

Robert Kiyosaki Network Marketing Richdad finanzielle Freiheit jetzt

<http://www.youtube.com/watch?v=Sz1SLOkiG0Q>

Egal, ob Sie nun vorhaben reicher, stärker oder glücklicher zu werden. Sie brauchen immer wieder die Fähigkeit, Ihre Versagens-Ängste zu überwinden. Dafür brauchen Sie Zuversicht, die grösser ist, als Ihre Angst.

Was dafür notwendig ist?

Befassen Sie sich mit Ihrem Spiegelbild. Erkennen Sie, was Sie jetzt wirklich wollen und begeistert. Erkennen Sie auch, wie Sie es schaffen. Diese Vision muss überwältigend und begeisternd sein, dann wird Sie keine Angst am Erfolg hindern. Sie sind jetzt reif, Ihre neue erfolgreiche und erfüllende Gegenwart zu gebären.

Jetzt sind neue erfüllende Wege wichtig

In Zeiten der Wirtschaftskrise ist der Flexible erfolgreich. Der Wertbewusste entscheidet, der Unbelastete. Wer fähig ist, dort zu entscheiden wo er nichts Wertvolles zu verlieren hat, wächst schnell.

Nehmen Sie sich Zeit dafür, fühlen Sie in Ihr Spiegelbild hinein. Was sehen Sie und was wollen Sie neu sehen? Was brauchen Sie 2010 um zu wachsen? Welche ÄNGSTE könnten Sie hindern, mit Zuversicht zu handeln?

Werden Sie sich klar darüber, was Sie Neues wollen. Warum wollen Sie dies? Was für einen Gewinn erwarten Sie damit?

Schreiben Sie auf, was Ihnen konkret weiterhilft.

Was müssen Sie loslassen, um Ihre Ziele in Handlungen umzusetzen? Wie soll Ihre neue Gegenwart in der Sie aufblühen, aussehen?

Lebensbereich	Tun	Dafür loslassen
Im Beruf?		
In der Partnerschaft?		
In Bezug auf die Stammfamilie? (Geschwister u. Eltern)		
In Ihrer „Ich-AG“?		

Welche Loslass-Hilfen stehen zur Verfügung? Aus der chinesischen Energielehre steht das Wasser-Element für Loslassen und Abschluss. Die Organe dafür sind Niere und Blase. Die energetische Aktivierung aus Touch for Health 1 ist eine wirksame Möglichkeit, leichter loszulassen und neu zu wachsen.

Ihr Thomas Lorez

In diesem Vital Letter finden Sie:

2. Touch for Health 1

Als John F. Thie „Touch for Health“ kreierte, wusste er wahrscheinlich noch nicht, was für ein wunderbares Werkzeug zur Energieverbesserung und Selbstcoaching er entworfen hatte.

- Kinder werden durch Touch for Health ausgeglichener und aufnahmefähiger und lernen leichter.
- Verletzungen heilen schneller.
- Gesundheit wird unterstützt und die Vitalität gesteigert.
- Sozialkompetenzen nehmen zu.

Touch for Health kann jeder leicht lernen. Dieses Werkzeug öffnet die eigenen schlummernden Ressourcen um sich physisch und psychisch zu stärken.

Was die Teilnehmer des letzten Touch for Health-Kurses zu berichten haben, können Sie im folgenden Link nachlesen:

http://leicht-abnehmen.blogspot.com/2010_03_01_archive.html

Weitere Kursangebote finden Sie hier:

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=events>

3. Allgemeines über Niere und Blase

Niere und Blase regeln im chinesischen Verständnis das autonome Nervensystem, den Hormonhaushalt, die Funktion der Nebennierenrinde und die Sexualorgane.

Emotionen, die zum Wasser-Element gehören:

- Mut
- Vitalität
- Geerdet sein
- Zielstrebigkeit
- Fähigkeit, Angelegenheiten vollständig ausführen

sowie:

- Angst
- Schüchternheit
- Mangelnde Risikobereitschaft
- Defensiv sein
- Unsicher sein

- Mangelnde Entschlusskraft
- Nicht geerdet sein
- Unfähigkeit, klar über sich nachzudenken

Niere und Blase lieben Aktivität und Ruhe in richtiger Dosierung. Physische Aktivität stärkt das Yang der Nieren. Ruhe fördert das Yin der Nieren.

Das Wasser liebt die Freude im/am Leben, weil Freude die Nieren entspannt und sie ihre Energie ökonomisch nutzen lässt.

Dauerstress, Angst, unregelmässiger Lebensstil, Schlafmangel, Dauerlärm, Dauerberieselung durch Licht, zu viel Sex, Drogen oder Alkohol aber auch zu viel Kaffee oder Tee erschöpfen das Wasser.



4. Persönliche Eigenschaften, die zum Glück führen

Wie Sie immer wieder daran arbeiten können, optimistisch, robust und gewissenhaft werden zu können.

Hier eine interessante Webseite <http://www.psychotipps.com/Optimismus.html>. Wichtig ist auch hier die fassbare Vision über die Vorteile, optimistisch, robust und gewissenhaft zu werden. Damit bringen Sie Ihr Leben auf Erfolgskurs.

Sie sind diejenige Person, die Ihr Leben glücklicher machen kann. Optimisten sind nicht angstfrei, aber sie lassen sich von Ängsten nicht lähmen. Bei Versagensängsten heisst es nicht: „Das funktioniert so nicht“. Der Optimist bildet eine Frage: „Wie könnte mein Vorhaben effizienter funktionieren?“ Bedenken Sie, Fragen sind auch ohne momentane Antworten für Ihr Hirn wichtige Nahrungsquellen. Steigern Sie mit Fragen Ihre Kompetenz. Viel Erfolg dabei.

5. Film / Biofeedback

So erfahren Sie selbst mehr darüber, was Ihnen gut tut.
<http://www.youtube.com/watch?v=xC60tyDpWFs&feature=related>

Die Nutzung eines klaren Biofeedbacks ist für mich die genialste Erfindung zur Selbststeuerung. Erfahren Sie durch Ihr Biofeedback, ob Sie in Resonanz oder in Dissonanz zu physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Bereichen stehen.

Gleichschwingung bedeutet Energie und leichter Erfolg. Dissonanz dagegen bedeutet, dass Sie einen Rucksack auf dem Weg zum Ziel tragen. Erfahren Sie an sich selbst, ob Sie für Ihre Vorhaben in Resonanz oder Dissonanz stehen.

Experimentieren Sie mit Fragen wie:

- Ja / Nein
 - An etwas Angenehmes denken / an etwas Unangenehmes denken
 - Soll ich das essen, soll ich jenes essen, soll ich nichts essen?
 - Soll ich das Shampoo oder jenes Shampoo verwenden?
- .. spielen Sie. (Interpretieren Sie vorerst nicht, beobachten Sie einfach die Biofeedback - Aussage)

Wer Lust hat, mehr Profit aus seiner „Körperantwort“ zu gewinnen, dem empfehle ich ein Power to Move Seminar.

6. Mein Seminar Tipp - Leistungssport

(Ich schreibe bewusst in der männlichen Form um das Lesen zu erleichtern.)

Selbstverständlich sind Betreuerinnen und Sportlerinnen genau so gemeint.)

Um Langfristig natürliche Topleistungen zu erbringen muss sich der Sportler, der Leistungsschwache oder ältere Mensch energetisch gut kennen. Das Energieniveau, die Energiefresser und Energieerzeuger soll bekannt sein und gecoacht werden. Der Trainer und Betreuer muss wissen, wie er beim Sportler oder Rehabilitierenden oder alten Menschen, Energie freisetzt.

Dies lernen Sie im Power To Move Leistungssport Seminar.

Sie erarbeiten sich in diesen Power to Move-Seminaren die Fähigkeit, Ihre Energie bestmöglich für einen natürlichen und individuellen Trainingsaufbau zu nutzen. Jederzeit an sich selbst anwendbar, geben Ihnen einfache Muskeltests unmittelbar Auskunft über Ihren generellen Energiehaushalt, wie auch darüber, welche Bereiche Ihres Körpers eine Leistungs herausforderung vertragen und welche sich in der Regenerationsphase befinden.

7. Power to Move Seminartermine und Angebote

Gewichtsmanagement NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Juni 11 - 12, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

[http://www.powertomove.li/index.php?](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Gewichtsmanagement&category=Kursuebersicht)

[submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Gewichtsmanagement&category=Kursuebersicht](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Gewichtsmanagement&category=Kursuebersicht)

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Juli 5, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

[URL][URL]

[http://www.powertomove.li/index.php?](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht)

[submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht)

Leistungssport - 5 Tage Seminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Juli 26 - 31, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

[http://www.powertomove.li/index.php?](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht)

[submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht)

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: September 17, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

[http://www.powertomove.li/index.php?](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht)

[submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht)

Touch for Health 1 NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Oktober 15-17, 2010

Ort: Evangelische Pfarrkirche Mühleholz, Vaduz

[http://www.powertomove.li/index.php?](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Touch%20for%20Health1&category=Kursuebersicht)

[submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Touch%20for%20Health1&category=Kursuebersicht](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Touch%20for%20Health1&category=Kursuebersicht)

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: November 12, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

[http://www.powertomove.li/index.php?](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht)

[submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht](http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht)