

von und mit IzaBella Gombos

# EIN HOW-TO- "TANZE DEIN LEBEN"

---



# 01

Denke um - gestalte Dein  
Leben!  
be an ARTist.

# 02

Finde Deinen Rhythmus

# 03

free movement

# 04

freestyle - your style

**INHALT**



**01**

**DENKE UM -  
GESTALTE  
DEIN LEBEN!  
BE AN ARTIST.**

---

# TANZE, ALS WÜRDE DICH NIEMAND SEHEN



Liebe, als könntest Du nicht verletzt werden ... lebe, als gäbe es kein Morgen!

Wäre es nicht schön, wenn du genau dieses Gefühl jeden Tag spüren, erfahren könntest? Du hast es in Deiner Hand! Ich zeige dir wie...  
Legen wir los!

Vergesse, was Du kennst! Vergesse  
wer Du glaubst zu sein!

... denn daraus wird ein Wunder  
geboren - die Freiheit! Zu ent-decken,  
wer du wirklich bist, ganz neue Seiten  
von Dir zu erkunden und Dich neu zu  
erfahren. Hinter den Mauern der  
Komfortzone lauern Gefahren - sie  
nennen sich: Gewohnheit, Alltag und  
Frigidität.

Was meine ich damit?

Natürlich - alles hat seine  
Berechtigung. Aber wenn Du ein  
tanzendes Lebensgefühl von Tag zu  
Tag spüren, erleben und erschaffen  
möchtest sind dabei gewisse Dinge  
nunmal hilfreich. Und andere nicht.

Ja, die Bedürfnisse wechseln von Tag  
zu Tag. Und das ist auch gut so, denn  
diese sind ein Teil des Lebenstanzes.

Und ich meine hier keinen Tango oder  
Walzer. Ich meine hier die freie  
Tanzform - ohne Regeln, ohne  
Grenzen, ohne Vorstellungen. Den  
dieser ist dem Leben schon sehr  
ähnlich. Dies hier ist kein Tanzkurs  
oder Technik-Ratgeber. Es ist ein "wie-  
könnte-ich mich-(er)leben?"-Guide.  
Eine Schatzkarte zu Deiner Seele.

Glaube an Wunder! Denke, das  
Unmögliche wäre möglich!

Das ist kein Lifestyle-Tipp oder kein  
Hase-aus-dem-Hut-zieh-Trick. Es sind  
keine leeren Worte. Ich meine es  
genau so, wie ich es sage, schreibe.

Unglaubliches zu glauben bedeutet  
nicht nur Dein Potential freizusetzen,  
sondern ist auch ein Statement, eine  
Aussage, ein Manifest über DEIN  
Leben. Es ist der Beitrag, den du  
leistest. Es ist DAS Geschenk, das Du  
der Welt gibst. Es ist deine  
"Sozialarbeit", es ist deine "Spende", es  
ist alles, was es zu tun gibt - es ist  
Deine PFLICHT, Deine Aufgabe. Und  
nur DU kannst es tun. NUR DU bist Du.  
Und nur Du kannst geben, was Du  
gibst.

Unglaubliches IST, WAS DU BIST - lies'  
es nochmal - ES IST, WAS DU BIST.

Es ist das Wunder, das wir uns alle  
wünschen. Du bist das Wunder, das Du  
Dir schon als Kind gewünscht hast.

Keine Superkraft, keine Entität, keine  
Person, keine Kultur, keine Regierung,  
keine Autorität, kein Lehrer, keine  
Lehrerin,... NIEMAND wird Dir geben,  
was Du willst - **außer DU SELBST!**

02

FINDE DEINEN  
RHYTHMUS

---

## AM ANFANG WAR DER RHYTHMUS

Es ist eine Stimme, einen un-natürlichen Flow, ein "Vibe", den nur Du hast, der Dich ausmacht, der Dich kennzeichnet.

Wie findest Du diesen?

Klischeehafte Antwort - Du hörst in Dich hinein. Um diese leisen Töne deiner Seele zu "hören", gehört dein inneres Hören geschult. Es ist vielmehr ein "spüren-hören", als ein bloßes Hören. Es ist wie die leise Stimme Deines Herzens wahrzunehmen, zu lauschen, um dessen Bedürfnisse und Botschaften zu empfangen, aus denen Du lernen und gegebenenfalls Deine Route ändern kannst.

Klar, das erfordert Mut zum "Anders-Sein" - es ist nicht der gängige Weg unserer Gesellschaft. Wobei sich da im letzten Jahrzehnt Einiges getan hat... und dennoch gibt es da noch viele Bremsen auf dem Weg Dich ganz so zu zeigen, wie DU bist.

## Es waren einmal ... Glaubenssätze

Ich bin mir sicher, Du kennst sie schon. Du hast sie schon gelesen, bearbeitet, ausformuliert und reflektiert. Diese Herangehensweisen gehören zum modernen "Lifestyle".

Es sind die Sätze, die wir und Andere über uns erzählen und zu einem großen Teil bewusst und unbewusst mit-bestimmen und gestalten wie wir denken und daher .. wer wir sind. Wie wir handeln und uns in der Welt positionieren oder eben nicht. Wie wir uns Selbst wahr nehmen und so auch von Anderen "gespürt" werden.

Deine inneren Sätze gestalten maßgeblich Dein Er-Leben, Deinen Alltag und Erfolg!

Daher ist es fast schon unsere Pflicht diese Überzeugungen aufzuspüren und zu prüfen, ob sie auch mit unseren Vorhaben, Wünschen, Träumen und unseren Vorstellungen spiegeln.

Glaubenssätze können uns hemmen oder verstärken - you choose.

"Was du heute denkst, wirst du morgen fühlen - was Du fühlst, wirst du tun - und was Du tust, bestimmt wer Du bist."

von mir - inspiriert von Buddha

## Wir gehen auf SchatzSuche ...

... denn einmal gefunden und auf den für dich richtigen Kurs gebracht, werden Glaubenssätze zu positiven Überzeugungen und diese zu Deinem Motor, Deiner persönlichen Motivation, um an jedem Tag Dein Ding zu tun und da D'ranzubleiben.

Sieh Dir also Dein Leben an und frage Dich, wo Du genau das lebst und tust, was Du tun willst und was Dich (und meistens Andere) begeistert, und wo nicht ...

Dort, wo Du zufrieden und stolz "d'raufblicken" kannst, wirst du höchstwahrscheinlich von stark-positiven GlaubensMotoren angetrieben und gestützt.

Dort, wo das nicht der Fall ist, die eher dunklen Ecken unserer Seele, Herz und eigentlichen Vorstellungen über das wie wir zu sein und was wir zu tun haben, dort, wo Du spürst, dass Dich das nicht erfüllt sondern "irgendwie hemmt"... das betrachten wir mal gemeinsam Näher:

Suche und finde die Stellen Deines Inneren, die ein mulmiges Gefühl verursachen!

Ob du "etwas Stimmiges" findest oder nicht verrät Dir Dein Gefühl. Negative Glaubens-Überzeugungen über uns und unser Können, Leben und Wirken erzeugen zumeist unangenehme Gefühle: Zorn, Wut, Trotz, Trauer, Enttäuschung,... erscheinen auf der inneren ErlebensWelt.

Bleibe dort und sieh' genau hin - was ist es genau, das Dich nicht zufriedenstellt, stört, hemmt, bremst,...? Was hält Dich zurück und wie spürt sich das an? Wo ist das zu finden? Hat es eine Form, einen Geschmack, ein Geräusch, eine Farbe, eine Gestalt? In welchem Körperbereich spürst Du es und mit welcher Emotion, welchem "Satz", welchem "Vorwurf", welchem Ton meldet es sich?

Manchmal kommt viel, manchmal gar nichts .. gebe Dir die Zeit und beschäftige Dich so lange damit, bis du Antworten bekommst, bis du diesem Lebewesen in Dir näher treten und es mehr spüren, vielleicht sogar fassen kannst.

Warte, bis Du eine Beziehung dazu aufbauen kannst - und wir wissen, Beziehungen brauchen Vertrauen und VerTrauen braucht Zeit. Atme. Spüre.

Erst, wenn Du eine Beziehung zu  
Deinem Innenleben aufbaust, kannst  
du es lesen lernen.

Es ist fast, wie als würdest Du eine  
neue Sprache oder Profession lernen -  
wir alle haben das schon  
durchgemacht - **alles braucht seine  
Zeit**. Und es ist ungemein hilfreich,  
wenn Du Dir diese gibst.

Gestalte, male, (be)schreibe und  
erzähle jemandem oder Etwas über  
Deine Erkundungen und Erfahrungen.  
Halte fest und führe Dir nochmal vor  
Augen, was Du Neues über Dich Selbst  
und über Dein Inneres lernen und  
erfahren durftest. Das ist nicht nur  
heilsam und hilft bei der Verarbeitung,  
sondern es macht Dir nur noch klarer,  
was in Dir genau abläuft.

Du kannst Dich Selbst nie gut genug  
kennen - die Aufgabe ist es, Dein  
persönlicher CoachIn, Guru/a,  
TrainerIn, LehrerIn zu werden! Nur  
dann kannst Du auch andere dabei  
inspirieren, helfen, begleiten,  
vorleben.

Wie es Paulo Coelho schon sagte:

**The world needs your example -  
not your opinion.**

Starke Glaubensüberzeugungen findest und erzeugst Du dort, wo Du eine starke körperlich-emotionale Regung spürst und erfährst.

Die Psyche kommuniziert über Empfindungen, körperliche Sensationen, Körperhaltung und körperliche Regungen aller Art - unsere Emotionen sind die Spiegel unseres inneren Erlebens und Verarbeitens und unseres Ausdrucks - erst durch ihre Wirkung bekommen wir sie ihre Bezeichnungen und auch erst dann können wir sie in unsere Hauptemotionen von Wut, Trauer, Lethargie,... einordnen.

Psycho-Somatik ist der heute dafür verwendete Begriff und bezeugt, dass jedes psychische Erleben Spuren im Körper und dessen Auf/Ausrichtung lässt, unser Hormon-Drüsen-Herzkreislauf-System,... positiv, negativ beeinflussen kann.

Nur weil wir es nicht wahr-nehmen, heißt es nicht, dass es nicht da ist... Weil wir es nicht wahr-nehmen, ist es nicht da!

Damit meine ich - nur ein Bruchteil unseres Bewusstseins spiegelt unser Inneres wieder. Um tiefer zu spüren dürfen wir tiefer graben.

Wenn wir auf unsere eigene Art und Weise Verbindung zu Uns aufbauen hilft das enorm bei einer bewussten Lebens-Gestaltung. Wir dürfen zuerst unsere Innenwelten erkunden und ganz dicke Freunde mit uns Selbst werden, um diese sog. Selbstliebe auch nach Außenhin zu suggerieren.

Jeder und Jede hat eine andere Form in Verbindung mit dem Inneren zu treten - um vom Alltagsgeschehen, von Außen, nach Innen zu treten, muss Dein Kopf, Dein Geist still werden - Manchen gelingt dies eher beim Sport, als beim Meditieren, bei Manchen umgekehrt.

Auch hier schon Deinen Stil und Ausdruck zu finden ist dein individueller Weg, der Dich schon ganz und gar von allen unterscheidet - ein Weg der Individuation.

Frage Dich also:  
Was macht mich ruhig - tut mir gut - verbindet mich mit meinem Inneren, meinen Gefühlen, meinem Herzen?

Wenn Dir diese "Arbeit" im Tun leichter fällt, do it. Wenn es Dir im körperlich-ruhenden Zustand besser gelingt, los geht's. Auch hier - **finde Deinen Weg!**

**03**

**FREE**

**MOVEMENT**

---

# KÖRPER und GEIST...

Um Glaubenssätze nachhaltig aufzulösen reicht es nicht "nur" diese immer bewusster zu machen - wahre Integration erfahren sie, wenn sie mit dem Körper in Verbindung gebracht werden.

Körper und Bewegung sind der Schlüssel für nachhaltige Veränderung. Ein bestimmter Gedanke erzeugt eine bestimmte Schwingung, darauf folgt eine damit verbundene Handlung/Bewegung/Haltung, die der Körper widerspiegelt. Wenn wir bewusst auf diese einwirken, übernehmen wir immer bewusster und selbstverantwortlicher die Gestaltung unseres Lebens, denn **Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben**, soll heißen: freier Fluss im Körper = freier Fluss in der Bewegung = freier Fluss in Gedanken, Geist, Emotionen.

Wir werden unseren Geist nie abstellen, seine Natur ist es zu denken, visionieren und vorstellen - doch wir können pro-aktiv Einfluss auf unsere Hormonbalance durch unseren Körper und dessen Steuerung wirken: **Positives stärken, Negatives lösen!**

## Negatives ist nicht Negativ "per se" ...

Gleiches gilt bei Positivem. Vielmehr meine ich hier die Wirkung auf unser allgemeines, ganzheitliches Wohlbefinden. Nährendes, Stärkendes wirkt sich positiv auf unser Hormon-, Nerven-, HerzKreislauf-,...System aus und negatives schwächend. Selbsterklärend ist, dass Positives gesundheitsfördernd/erhaltend ist und negatives das Gegenteil.

Aus Schwächen werden sog. "Blockaden" erzeugt, die sich in Schmerzen, Verspannungen, Unwohlsein manifestieren können - wenn wir längerfristig nix tun, entwickelt sich ein Symptom zu einem chronischen (Haltungs-Schmerz-"Krankheits",...)Muster: je mehr ein Verhalten, ein immer wiederholter Gedankengang, eine bestimmte Art auf Situationen zu re-agieren ohne bewusst zu agieren fortschreitet, umso unbewusster ist dieses. Das bedeutet, dass eine Neigung zu einem Muster wird und ein Muster beinahe ein Eigenleben entwickelt, das sich selbst erhält.

**Fazit: wir müssen Bewusstheit in unsere "dunklen Zonen" bringen!**

## Bewusstheit bedeutet Steuerung

Steuerung bedeutet eine Form der Kontrolle - Kontrolle bedeutet Beherrschung - und es gibt kaum etwas Selbstermächtigenderes, als das Gefühl zu haben der Wagenlenker seines eigenen Lebens-Fahrzeugs zu sein!

Körper und Geist bekommen eine Führung - diese kann streng, liebevoll, konsequent, entspannend, sanft, mühelos, leicht und einfach,... und alles zugleich sein.

### Wer das entscheidet? DU.

Klar ist aller Anfang "schwer" - bis der Körper seine ursprüngliche Durchlässigkeit bekommt und eventuelle Dysbalancen ausgeglichen sind kann es etwas dauern - nur nicht verzagen, es ist jede Anstrengung wert.

"Anstrengung" ist in der ganzheitlichen Bewegungsform des "Yoga" zum Beispiel ein Grundsatz!

Das bedeutet, Nichts wird erreicht ohne ein ehrliches Engagement - weder körperlich, noch geistig - selbiges gilt im Leben!

## Anstrengung als Erfolgsmotor

Eine gesunde Anstrengung bedeutet beim Tun und Wirken, Bewegen, Gestalten "alles" zu geben: volle Konzentration, Fokus, Körperspannung, Haltung.

Es bedeutet aber auch zu wissen, welche (Körper)Teile entlastet gehören.

Gesunde Anstrengung ist auch zu wissen, wann und was man entspannen kann. Ein ausgeglichenes Maß von Leichtigkeit und Stabilität eben. Auch das ist ein Grundsatz aus der Yoga-Lehre ;)

Anspannung und Entspannung ist ein Lebensprinzip. Wenn wir Natürlichkeit in der Bewegung zulassen, sucht der Körper immer den Ausgleich zwischen diesen beiden Komponenten.

Das bedeutet, dass wir nichts "erzwingen, kontrollieren" müssen,... vielmehr dürfen wir dem Körper und dem Nervensystem den Raum geben, diese Prinzipien in sich wieder-zu-entdecken.

Du weißt, wenn du dort bist, wenn es sich angenehm und fest anfühlt.

**04**

**FREESTYLE -  
YOUR STYLE**

---

## "Freestyle" und "Flow" ...

... damit dies nicht nur moderne Worte bleiben, gibt es einen simplen aber doch komplexen Tipp:

"Leb' einfach!"

Oft einfacher gesagt, als getan! Wir alle haben gewisse Verhaltensweisen, die wir uns über die Jahre angeeignet haben und sich heute als "gewohnt" anfühlen - doch "gewöhnlich" ist nicht immer nur angenehm. Diese gewöhnliche, sog. "Komfortzone" kann uns auch im Wege stehen!

Wir merken es durch Wehwehchen, Ungemütlichkeiten, Stimmungsschwankungen: kurz geschrieben, durch alle Situationen, in denen wir uns nicht denken "YES! Ich fühle mich gut!" und das in (fast) jedem Moment.

Es heißt, glücklich-sein wäre eine Entscheidung - ist es auch. Wir ent-SCHEIDEN uns von dem, was unserem Ziel, Wohlbefinden, Gesundheit und Glück im Wege steht und wenden uns dem zu, was diese Tugenden stärkt. Doch das braucht die Klarheit zu erkennen, was diese Dinge sind, und sie auch loszulassen - für Neues!

Flow bedeutet "Fluss" - fließe durch dein Leben.

Einer meiner Lieblingszitate war schon als Teenie "don't push the river - it flows."... es brachte mich damals schon stark in's sog. Reflektieren.

Was wir nicht können, dürfen wir lernen - wie eine Sprache: es braucht Grammatik, Übung, Theorie, Praxis und davon Tonnen, damit daraus irgendwann ein authentischer Redefluss entsteht - genau so ist es auch mit Bewegung, Ernährung und anderen Alltagsroutinen, Philosophien.

Philosophien werden zur Praxis, wenn sie GELEBT werden. Erst dann erfüllen sie auch ihren ursprünglichen Sinn! Und ja, das darf gelernt werden.

Und was braucht Mensch bekanntlich beim Lernen? Genau - Geduld.

Ich bin mir sicher, es gibt da noch einige, denen dieses Wörtchen so unbekannt ist oder war, wie mir.

Wir alle haben unsere sog. Lebensaufgaben - eine davon ist sicherlich geduldig zu sein und unseren Zielen auch den nötigen Raum zum Blühen zu geben.

## Fluss und Er-Blühen ergänzen sich.

Viele kennen diese oder ähnliche Sprüche wie: "Zeitlos schön sind Blumen, wenn sie blühen - und Menschen, wenn sie lachen."

Im Fluss-sein bedeutet diese Kraft zuzulassen, die entsteht, wenn sich rechte und linke Gehirnhälfte miteinander verbinden: wenn Logik und Kreativität "eins-werden", entstehen wahre Wunder - neue, innovative Lösungen, Ideen und Projekte, sowie erste Umsetzungs-Schritte werden in dieser schöpferischen "Werkstätten-(T)Raum" geschmiedet.

Damit Träume nicht nur selbige bleiben, braucht es die Umsetzung - und diese braucht (zumindest) eine grobe Planung - einen roten Faden, der sich durchzieht und dich bei der Stange hält.

In unserer leistungsorientierten Welt ist der Zugang über die Planung und über Verständnis ein Guter: sobald die ersten Schritte feststehen, kann der Geist eine Ruhe geben und der Körper kann in den Fluss treten: ein Workout, ein Übungsablauf,... geben dir eine klare Aus-Richtung - Freiheit für Geist UND Körper!

## free mind - free body

Sobald der Kopf weiß, wo es hingeht, kann man den Körper sein Wunder gestalten lassen: dieser weiß ganz genau, oft besser als der Kopf, was er braucht. Er "spürt" wo die Grenzen sind, wo Potenziale sind und hat von Natur aus das Verlangen seine Bedürfnisse zu erfüllen und beantworten.

Um diese zu spüren, dürfen zuerst mal die Gedanken Ruhe geben - sie kommen und gehen, wir können sie loslassen: sie kommen ohnehin wieder :) wir verpassen nix.

Wenn Körper-Zeit ist, ist Körper-Zeit. Es ist die Zeit, wo dieser sich befreien kann, bewegen und räkeln kann, so wie er es braucht. Der Körper, die Gelenke, Sehnen und Bänder sowie Muskeln, die ohnehin zu Verkürzung, Steifheit und Trockenheit (oder das genaue Gegenteil - kommt auf Lebensstil an) neigen, BRAUCHT DAS!

Davon sprechen Menschen, wenn sie über die Selbstheilungskräfte des Körpers reden: es ist die Körper-Intelligenz, die eine ganz andere Vorgehensweise hat als die Geist-Intelligenz.

## der herabschauende Hund ...

... zum Beispiel - heutzutage ist dieser fast jeder und jedem ein Begriff: die berühmte Dach-Position aus dem Yoga, die den ganzen Körper zugleich kräftigt und dehnt.

Beim Yoga beispielsweise haben fast alle Posen einen Tier- oder Natur(nahen) Namen, weil diese Jahrtausende Alte Lehre schon seit jeher damit versucht eine andere, schöpferischere Intelligenz als die bloße Logik anzusprechen.

Wenn wir Tiere beobachten, leben diese, soweit sie nicht stark domestiziert wurden, nach ihren Instinkten. Sie spüren etwas und reagieren darauf - positiv oder negativ sei dahingestellt: diese Wertesysteme gibt es nur in der Menschenwelt.

Tiere tun, was ihnen gut-tut und sich richtig für sie anfühlt, natürlich auch gefärbt durch ihre bisherigen Erfahrungen, Charakteren und ihren evolutionären Möglichkeiten und Bedürfnissen. Wenige Tiere denken, aber alle handeln...

Und hast Du schon Mal ein (freies) Tier mit Verspannungen gesehen?

# Ganzheitliches Weltbild

Alle holistischen Bewegungen versuchen Einklang zwischen rechter und linker Gehirnhälfte und den damit verbundenen Fähigkeiten zu schaffen.

Die Ganzheitlichkeit, die seit Jahrtausenden von Ayurveda, traditionell chinesischer Medizin gelehrt wird und dessen Grundlage dieselbe Lehre ist, wie die der heutigen Naturwissenschaften (Physik, Chemie, Medizin): die Alchemie. Die Alchemie hatte es als Ziel ein unedles Metall in ein edles zu verwandeln und forschte um diese Möglichkeit herum.

Die Geburt der Hermetik mit seinem Hauptvertreter Hermes Trismegistos, Aristoteles' Elementelehre der Antike, sowie die Forschungsfelder von Hippocrates sowie Paracelsus legten mit der Lehre der Alchemie den Grundstock für naturwissenschaftliche, philosophische und medizinische Errungenschaften und Entdeckungen aller Zeiten.

All diese Lehren weisen wesentliche Parallelen zueinander auf und begleiten uns - bis heute.

## Das Puzzle zusammenbauen

Das und vieles mehr lernen und lehren wir in der KörpErLebensYogaSchule IzaBella - die Hintergründe der heutigen Zeit zu verstehen, bergen große Schätze für ein ganzheitliches und nachhaltig gesundes Leben.

Je mehr ich meine geistigen Sphären erweitere, je mehr ich lerne, je mehr ich mich bewege,... egal, was Mensch tut - wenn er lernt, sich bildet und stets "D'ranbleibt", setzt er und sie einen immer neuen Reiz für das Gehirn - es ist ein Muskel, der trainiert werden muss, so wie der Rest unseres Körpers.

Wenn du dein Gehirn trainierst, trainierst du auch deinen Körper - es ist wissenschaftlich bestätigt, dass du nur durch Denken deinen Körper trainieren kannst: man denkt sich Bewegungsabläufe durch, das Gehirn schickt dementsprechende Reize aus, der Körper re-agiert und trainiert!

Bewusstsein ist nur eine Folge von stetig neuem Input und den daraus entstehenden Schlussfolgerungen. Daraus entsteht Weisheit und Erfahrung, daher gelten die Menschen mit mehr Lebenserfahrung im Allgemeinen als weise.

## Den Körper tanzen lassen - LebensTanz

Wenn Gehirn und Körper eine Einheit bilden und ausgeglichen zusammenarbeiten, entsteht ganzheitliche Gesundheit - aus dieser bildet sich Lebensqualität und daraus wiederum ein Gefühl von Glückseligkeit, Frieden und Freude.

Diese positiven Zustände und Emotionen sind not-wendig für unsere Hormonbalance - Stress schüttet Negativhormone aus, Freude fördert Freude-Hormone:

der Körper tanzt - warum? Es ist die Schlussfolgerung daraus, wenn ich seinen Signalen und Bedürfnissen folge und versuche diese ernst und wichtig zu nehmen!

Lebensqualität ist die Folge, wenn diese vielseitigen Freude-Faktoren abgedeckt werden - gute Alltags-Routinen erzeugen einen guten Lebens-"roten-Faden" - ein guter roter Faden schenkt Orientierung - Orientierung schenkt Determinierung - Determinierung schenkt Sinn - Sinn schenkt ein gutes Gefühl - ein gutes Gefühl schenkt Motivation,... und Motivation schenkt Energie.

## Tanze Dein Leben

Wir können es drehen und wenden,  
wie wir wollen - von welchen Seiten  
wir es auch angehen: Energie schenkt  
alles, was wir brauchen!

Wir haben Ziele und er-reichen diese  
auch, treffen gute Ent-Scheidungen,  
ziehen effektive Schluss-Folgerungen  
- das wiederum hebt unser Selbst-  
Wert-Gefühl, was unsere Selbst-  
Sicherheit stärkt.

Selbst-Sicherheit schenkt noch mehr  
Energie und Umsetzungs-Lust,  
Motivation für neue Ideen und  
folgende Taten!

Wenn wir Energie haben, WOLLEN wir  
uns einfach be-WEG-en! Wenn wir  
diese Bewegung genießen und an  
dieser so lange feilen, alle Faktoren  
und Kinkerlitzchen miteinbeziehen, bis  
diese sich gut und wohlig anfühlt,  
kommen wir in die Stabilität. Wenn wir  
in die Stabilität kommen, kommen wir  
in unsere persönliche Kraft - und dann  
bekommt das Ganze Persönlichkeit,  
Individualität und Ausdruck - wie wir  
Künstlerwesen es gerne nennen ;)

Und voilà - fertig ist der ganzheitlich-  
nachhaltig-gesunde Lebens-Freuden-  
Sonnen-Energie-Tanz :)

## Ein unfehlbares Rezept...

Und wie fangst du nun an?  
TU ES!

Folge deinen Impulsen: hast du eine Idee, Wunsch, Ziel? Schreibe sie auf - mache sie sicht- und greifbar - schwarz auf weiß.

Schreibe auf, was du verändern, verstärken, loslassen möchtest - ob es ein (Körper)Symptom, Situation oder Mensch ist...

Wenn du noch nicht genau weißt, was es ist: schreibe darüber - Journale - was dir einfällt! Egal was, Hauptsache der Stift schreibt... es folgt dann wieder was Produktives - bleib d'ran!

Wenn du Schmerzen hast - spüre hinein: wie sieht er aus, hat er eine Farbe, wie spürt dieser sich an, auf einer Skala von 0-10 - wie stark ist er? Hat er eine Form, Farbe, Geruch, Gefühl, kommen Bilder hoch - wenn ja, welche? Schreibe sie auf.

Möchtest du dich frei(er) bewegen, eine Übung können, deine Fitness verbessern - beginne jetzt - setze die ersten Schritte: starte mit ein paar Minuten, einfach bewegen, gehen, tanzen, laufen,... MACHEN!

Bleib dabei...

Fällt es dir manchmal schwer? Ja, kann sein. Gibt es Hindernisse? Auch möglich. Geht es manchen Tagen leichter als an Anderen? Definitiv.

Was zählt, ist dass du es tust. Und wenn du es tust, wie du es tust. Gebe dein Bestes, was dir in diesem Moment möglich ist!

Und dann? Feiere es - feier' dich, deinen Fleiß, dein Tun, deine Hingabe, deine Möglichkeiten, deinen Körper, deine Mini-Fortschritte, alles! Feier' einfach alles!

Nichts ist selbstverständlich - alles ist ein Wunder! Wie Erich Fromm schon sagte,...: "Es ist, was es ist, sagte die Liebe." Genau. So ist es.

Doch es wird, was Du daraus machst!  
Deshalb starte **jetzt!**

Und wenn du einen kleinen Schubbs brauchst, Inspiration, eine neue Idee oder einen tatfesten "Schlachtplan"... melde dich :)

Ich bin da.

Namasté - ich grüße dein Größtes  
Izabella (Deviprasadi)