

Rundbrief Hochsensibilität April 2013

Liebe Interessierte am Thema **Hochsensibilität**,
der **Frühling** hat endlich Einzug gehalten und entfaltet sich mit einer immensen Pracht und Fülle. Parallel dazu ist für einige Hochsensible diese Fülle manchmal fast etwas (zu) intensiv. So reagieren z.B. einige von uns, deren Filter arg durchlässig sind, auf die umherschwirrenden Pollen.

Pollenalarm und erste wichtige bildhafte Heilungsbausteine:

Pollen stehen hier symbolisch für das Viele, das durch unsere hochsensiblen, offenen WahrnehmungsfILTER in uns eindringt.

Sie sind klein, kaum sichtbar, kaum wahrnehmbar und schleichen sich ganz unscheinbar und ohne um Erlaubnis zu bitten zur Hintertür in den Körper ein.

Hier lösen sie dann den Ausnahmezustand aus. Höchste Alarmbereitschaft wird ausgerufen. Eine innere Abwehrarmee wird rekrutiert, die sich dazu berufen fühlt diese Fremdkörper an jeder möglichen Körperöffnung wieder hinaus zu befördern.

Der Körper ist vollauf mit dem Kampf beschäftigt. Für anderes bleibt dann häufig in dieser wunderbar frühlinghaften Zeit wenig Energie.

**„Stecke deine Energie in die Stärkung
kraftvoller, liebevoller, positiver Bilder,
statt das Negative, Kraftzehrende
und Unerwünschte
in dir zu bekämpfen!“**



Die Pollen benötigen hier ein klares Signal, dass Sie nicht den Nährboden für sie bereithalten, den sie zum Wachsen benötigt. Vielleicht ist es Ihnen möglich ein Umleitungsbild (-schild) innerlich oder auch äußerlich zu installieren!

Hierfür ist der folgende Ablauf hilfreich:

- Ziehen Sie Ihre Außenfühler ein, alle! (Es ist nicht nötig und hilfreich immer offen zu sein!)
- Konzentrieren Sie Ihr Bewusstsein auf Ihr Zentrum, Ihre Mitte (Wer in seiner Mitte ist, ist nicht so arg angreifbar)
- Verstärken Sie bildlich Ihre Grenzen mit Material, das Ihnen phantasievoll zur Verfügung steht, verschließen Sie kleinste Ritzen und Löcher
- Stellen Sie ein Umleitungsschild auf: „Liebe Polle, hier ist nicht der rechte Nährboden für dich, bitte sei so lieb und schau mal dort...“
- Stellen Sie Pollenverkehrslotsen ab, die liebevoll verirrte Pollen abfangen und auf den rechten Weg führen.
- Erklären Sie der Außenwelt (alles außerhalb des Selbst) ausdrücklich, dass nur friedlich gesinnten, körperfreundlichen Reizen Einlass gewährt wird
- Und installieren Sie ein Alarmsystem, das Ihnen freundlich und entspannt Bescheid gibt, wenn eine poröse Stelle im Grenzwall entdeckt wird
- Richten Sie nun all Ihre Aufmerksamkeit auf einen gesunden Körper, mit einer gesunden Grenze. Wirklich gesund! Und bleiben Sie bei diesem Bild!

Haben Sie Spaß!!! Und viel Erfolg!!



Neuigkeiten:

Zum Thema

Selbstverwirklichung, Selbstausdruck

myMONK hier ist viel Hilfreiches für

Hochsensible zu finden:

<http://mymonk.de/warum-du-nie-das-buch-geschrieben-oder-das-unternehmen-gegruendet-hast-von-dem-du-schon-so-lange-traeumst/>

Der **Frühling** ist endlich da,
genießen wir ihn
in seiner ganzen Pracht

Im Wendland findet im Mai, wie jedes Jahr die
Kulturelle Landpartie statt.

Von Himmelfahrt bis Pfingsten sind über das
Wendland verteilt unzählige kulturelle Angebote
(Wunderpunkte) zu finden.



<http://www.kulturelle-landpartie.de/>



Aktuelle Termine:

Vorträge:

Sensibilität – Fluch oder Gabe?

23.04.2013, 19:00 – 21:15 Uhr

Familienhof Salzwedel, Anmeldung 03901 473055

Zu sensibel? Oder vielleicht auch hochkompetent?

12.06. 2013, 19:00 – 21:15 Uhr

Haus der Familie Braunschweig,

Anmeldung: 0531 – 2412500

.....

Kurse:

Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und begleiten

Ev. Familien - Bildungsstätte Lüneburg,

27.04. u. 25.05.2013,

jeweils 10 – 17 Uhr, Anmeldung 04131 - 4 42 11

Kath. Familienbildungsstätte Hildesheim,

06. u. 07.09.2013, Anmeldung 05121 – 2064960

.....

Seminarreihen „Sensibel glücklich“

1. Im Kl. Tanzhaus in Bahrendorf / Hitzacker

Seminarassistent Michael Tillmann

Hochsensibel? Sich selbst neu entdecke 01.06.2013

Dem „hochsensiblen Leben“ einen passenden Rahmen

basteln 02.06.2013

Feinfühliges Stressmanagement 15.06.2013

2. Im Landhaus Wittfeitzen

Seminarleitung:

Andrea Münsterberg und Michael Tillmann

Alltagsmanagement 05. – 07.07.2013

Potentialentfaltung 04. – 06.10.2013

Anmeldeformular erfragen unter:

hochsensibel@gmx.de



Nun wünsche ich uns allen wunderbare Momente in diesem sich entwickelnden und sprießenden **Frühling**, mit seinem sich jeden Tag verändernden Farbenspiel.

Mögen klare **Gebirgsbäche**, die in ihrer frühlingshaften Leichtigkeit von Stein zu Stein springen, den Winterballast von uns abwaschen und uns erwachen lassen, bereit für einen Neuanfang.

Möge das **sanfte leuchtende Frühlingsgrün** uns erden und „innerer Friede“ sich in uns breit machen.

möge das **himmlische Blau** uns mit der Leichtigkeit und der Weite des Universums erfüllen.

Mögen uns die **leuchtend fröhlichen Farben** des Frühlings berühren und inspirieren.

Möge der Frühlingsduft unsere Sinne betören und mit dem rechten Maß an Leidenschaft und Intensität erfüllen.

Möge die Sonne uns in unserem Zentrum berühren und unser Potential befreien.

Herzliche Grüße mitten aus dem Frühling sendet

Andrea Münsterberg
Psychosoziale Lebensberatung
Hochsensibilität

Vordorfsfeld 27

29473 Gehrde

Tel. 05862 – 943 956 0

Bürozeit: Mo 9 – 13 Uhr

hochsensibel@gmx.de

www.sensibel-gluecklich.de

