

## Lernen ist wie ein frischer Wind

von Emmy Verlaak (Sept. 2014)



Emmy Verlaak ist international tätig als Unternehmensberaterin, Coach und Managementtrainerin. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gründerin der PSIAM Akademie, ist sie zudem Ausbilderin für psychotherapeutische Berufe.

Durch die rasante Entwicklung von Techniken und Programmen sind wir fast alle gezwungen am Ball zu bleiben, um die erneuerten Fähigkeiten zu erlernen. Das finden wir alle ganz normal.

Wie ist es jedoch mit unserer Persönlichkeit?

Kriegt die auch genug „Futter“ um sich zeitgemäß weiter zu entwickeln, sich ein Update zu holen, damit wir in einer sich ständig ändernden und komplexer werdenden Umgebung gut leben zu können?

Wenn unser Charakter, unser Ego zu lange in seinem System eingeschlossen ist, benutzt es nur die Werkzeuge, die es aus seiner Vergangenheit kennt. Ich brauche wohl nicht zu betonen wie stark die Prägungen sind, die wir alle aus unserer Biografie mitbringen. Diese „getönte, konditionierte Brille“ sorgt dafür, dass wir die Welt selektiv wahrnehmen. Der Filter selektiert unbewusst und holt sich immer wieder eine Bestätigung für das aktuelle System, mit dem wir unterwegs sind. Es ist ein wie ein geschlossener Kreislauf, der in sich rotiert und keine Updates zulässt.

Was brauchen wir?

Lernen ist wie ein frischer Wind, der das geschlossene System mit neuen Programmen, aktuelleren Informationen, kreativen Einsichten, sinnvolleren Lebenseinstellungen beliefert.



In den östlichen Kulturen wurde es immer wieder betont, dass der Energiekreis nicht geschlossen sein sollte. Jedes System braucht immer eine kleine Öffnung, damit frischer Wind, innovative Informationen rein weht.

So wie in einem Zimmer mit Fenstern die zu lange geschlossen sind, es irgendwann anfängt zu stinken. Wenn unsere Persönlichkeit zu lange geschlossen ist, dann brodeln die unbewussten Themen, die dann mit der Zeit eine wandernde Stinkbombe wird. Das ist wohl eine nicht so attraktive Grundlage für unsere Umgebung.

Mit diesem Bewusstsein wird die Wichtigkeit des lebenslangen Lernens noch größer und auch die Verantwortung uns immer wieder zu „aktualisieren“.

Gemeinsam können wir einen Lern- und Lebensraum kreieren, die diese Werte unterstützen!

Bist du dabei?

**Ich habe noch einige Fragen gesammelt, die eine Unterstützung sein können in unserem Leben um diesen frischen Wind in unser Leben einzuladen.**

**1. Frage: Gehst du öfters spazieren in der Natur und kannst du dort still sein?**

Warum: die Stille der Natur ist eine Energiefrequenz die dein Energiefeld hilft zu beruhigen

**2. Frage: Machst du regelmäßig Pause bei der Arbeit und hältst kurz inne, um dich wieder zu spüren?**

Das ist wichtig, dass dein Parasympathisches Nervensystem eine échte Regeneration deines Körpers in Gang setzt.

**3. Frage: Hast die kreative Hobbies, die dir Spaß machen?**

Denn bei kreativen Tätigkeiten findet dein Unterbewusstsein einen Weg ins Bewusstsein.

**4. Frage: Lässt du dich manchmal massieren, damit dein Körper sich entspannt und auch ein offenes System sein kann?**

Der Körper ist unser kostbare Vehikel unserer Emotionen, Gedanken und Taten, also wenn wir den gut pflegen und von Experten in eine tiefe Entspannung bringen lassen, wird die Potenzialsteigerung leichter möglich sein.

**5. Frage: Wie viele Bücher liest du im Monat?**

Damit unser System (Glaubenssätze, Automatismen, ...) sich fortwährend aktualisieren, brauchen wir neues Input. Also viel lesen. min. 1 Buch im Monat.

**6. Frage: Wie viele Seminare, Fortbildungen besuchst du im Jahr?**

Besonders in der Interaktion mit Menschen, mit Spezialisten wird unsere Persönlichkeitsentwicklung gehalten. Tiefe, unbewusste Themen können wir nur tiefgehend anschauen und öffnen im „Spiegel des Du's“

**7. Frage: Welches Budget reservierst du für dein „Lebenslanges Lernen“?**

Setze dir jedes Jahr genaue Ziele, mach es konkret und buche die Seminare die du schon unbedingt besuchen möchtest.

**8. Frage: Nimmst du dir mindestens ein Mal im Jahr Zeit um deine Ziele zu überdenken und eine Innenschau zu halten, ob dein Lebensweg sich für dich passend anfühlt?**

Innenschau ist eine Qualität, die uns wirklich weiter wachsen lässt. Wir können unseren Zeugen stärken und dann sehen wir selber ein, wann wir wieder ein neues Update brauchen, dieser frische Wind, der neue Informationen bringt.

**9. Frage: Hast du ein Netzwerk an Freunden, die gleichgesinnt durchs Leben gehen?**

ist es mühsam alleine an der eigenen Potenzialentfaltung dran zu bleiben. Im Netzwerk mit guten Freunden geben wir einander eine starke Unterstützung. Bei chronischen Schwierigkeiten ist dies sogar „ein Muss“.

**10. Frage: Hast du eine gute Freundin / einen guten Freund, der dich unterstütz in deiner Weiterentwicklung?**

Mit deiner guten Freundin /Freund besteht schon ein tiefes Vertrauen und in dieser liebevollen Energie, kannst du auch schambesetzte, wirklich schwierige Themen ansprechen und deine können für dich einen liebevollen Spiegel sein.