

Zenpower Mini-Workshop: Die H.A.L.L.O.-Formel

Leben mit Leichtigkeit

Bäume wachsen, Blumen blühen, Wasser fließt – ganz simpel, nicht wahr? Und folgenreich! Die Natur macht es uns vor, wie man mit natürlicher Leichtigkeit lebt. Alles in der Natur geht mühelos seinen Gang. Dinge kommen und gehen, in einem natürlichen Rhythmus.

Leben mit Leichtigkeit bedeutet, mit möglichst wenig Reibungsverlusten zu leben. Mit dem Leben fließen, dabei eine Richtung wählen und Ziele verwirklichen.

Leben mit Leichtigkeit bedeutet, herauszufinden, was Du in Deinem Leben wirklich tun willst und dann Wege zu finden, dies auf mühelose Weise zu realisieren.

Es gibt fünf ganz einfache Schritte, die Deinen Weg zu mehr Leichtigkeit, Glück und Gelassenheit unterstützen – ich nenne sie die **H.A.L.L.O.-Formel**:

Die H.A.L.L.O. - Formel

H steht für Heiterkeit;

A steht für Achtsamkeit; das erste

L steht für Liebe; das zweite

L für Loslassen; und

O steht für Offenheit

Das **H** der H.A.L.L.O.-Formel steht für Heiterkeit. Allen Lebenslagen mit Freude und entspannter Heiterkeit zu begegnen, ist äußerst heilsam - wenn auch manchmal auf den ersten Blick nicht so ganz einfach. Doch ungeachtet aller Umstände bist stets du es, der entscheidet, wie du auf etwas reagierst.

Nur mal zum Ausprobieren: wenn du ganz schnell in eine Depression verfallen willst, dann bewege dich ganz langsam, starre ins Leere, atme möglichst flach, lass deine Schultern nach vorne sinken und den Kopf lustlos hängen. Der "Erfolg" wird nicht lange auf sich warten lassen.

Um dich aus diesem bedauernswerten Zustand zu befreien, sitze oder stehe aufrecht und halte die Schultern gerade; atme frei und zugleich leicht, ohne dich anzustrengen und zaubere ein sanftes Lächeln auf deine Wangen. Hilfreich ist es auch, mit den Augen für einen Moment nach oben zu schauen und mit einer liebevollen Stimme zu dir selbst zu sprechen.

A steht für Achtsamkeit (und auch Aufmerksamkeit, Ankommen, Annehmen, Akzeptieren). Vielleicht hast Du schon das eine oder andere über Achtsamkeit gehört oder gelesen – im Grunde genommen ist es eine so simple Sache, dass ich nicht viel Worte darüber verlieren möchte. Es ist schlichtweg die Fähigkeit, mit allem im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein.

Das erste **L** steht für Liebende Zuwendung. Und diese beginnt als erstes einmal bei dir selbst. Wenn du gelernt hast, dir selbst die beste Freundin, der beste Freund zu sein, dann kannst du beginnen, deine Liebe mit anderen zu teilen.

Zenpower Mini-Workshop: Die H.A.L.L.O.-Formel

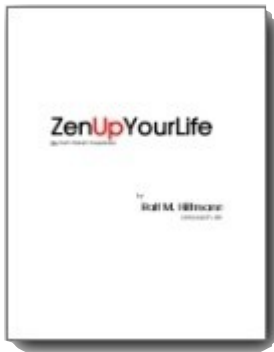
Das zweite **L** steht für Loslassen. Dich von allem frei machen, dass dich unfrei sein läßt. Du bist in allem unfrei, worauf du in irgendeiner Weise reagierst, denn das hindert dich daran, eine wirkliche Entscheidung zu treffen.

Loslassen geschieht dadurch, dass du diese Dinge aufmerksam (und wertfrei) betrachtest und sie annimmst. Loslassen heißt erfahren und integrieren.

Das **O** steht für Offenheit. Offen sein für den jeweiligen Augenblick, offen für das, was gerade geschieht. Wenn du offen bist, betrachtest du die Dinge mit dem unschuldigen Blick eines Neugeborenen, siehst alles wie zum ersten Mal. Neugierig und forschend. Es ist nicht wichtig, was es ist und wie es heißt. Die Zen-Leute sprechen vom Anfängergeist.

* * *

TIPP: *Zen Up Your Life* - Das neue Zenpower-eBook zum kostenlosen Download:



www.zenpower.de/zenupyourlife

In dem eBook findest Du (u.a.) die H.A.L.L.O.-Formel mit vertiefenden praktischen Übungen und noch vieles mehr.

„Ich habe selten ein so gut erklärtes modernes Zen-Konzept gelesen. Gute, verständliche Übungen, die mir viel Spass gemacht haben und wieder frischen Wind in meine alten Muster brachte.“ (I.-M. Zinn-Kraa)

Außerdem interessant: Die Zenpower-Tipps für einen inspirierten Alltag:

www.zenpower.de/tipps

Ja – das war´s. Ich hoffe, Du hattest einigen Spaß mit diesem Mini-Workshop und auch einige wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Wenn Du mir diese mitteilen möchtest, dann freue ich mich sehr darüber: go@zenpower.de . *Herzliche Grüße, Ralf Hiltmann*

ZenpowerService by ONE TAO World & Vision

Ralf M. Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)
Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: rh@one-tao.com · Web www.onetao.de

COPYRIGHT © 2007 by Ralf M. Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.