



Happiness

VON CHRISTINA PALDAN

WIE AUCH DU EIN
GESÜNDERES, GLÜCKLICHERES
LEBEN VOLLER LEICHTIGKEIT
UND FREUDE FÜHREN KANNST



Über Chriona

CHRIORA vereint Christina und Flora. Ich möchte damit zum Ausdruck bringen, dass die Natur und all ihre wundervollen Pflanzen eine große Rolle in meinem Leben spielen. Das spiegelt sich auch in meiner Arbeit wider. Ich liebe es Energiearbeit und Kräuterwissen zusammen zu bringen. Auf diese Weise ist es mir möglich meinen Klienten eine ganzheitliche, harmonische Erfahrung zu bieten um wieder in ihr Gleichgewicht und ihr Wohlbefinden zurück zu finden um wieder bei sich selbst anzukommen. Das ist es, was ich unter einem natürlichen und gesunden Leben verstehe.



HAPPINESS

Alle Rechte vorbehalten

Copyright

Christina Paldan

1. Auflage 2024

www.chrora.com

kontakt@chrora.com

Less stress, more HAPPINESS



Griass di!

Ich bin Christina...

... und ich lade dich ein, JA zu dir zu sagen!

Ich weiß, dass viele Menschen an Ängsten, Ruhelosigkeit und Stress leiden. Meine Passion ist es, dir zu zeigen, wie du den Weg aus dem Überlebensmodus, direkt in den kreativen LiveChange- Seinszustand erschaffst.

Die Tipps die du hier findest habe ich bei mir selbst angewandt.

Es gab eine Zeit in meinem Leben, die völlig verrückt war. Ich lebte 24 Stunden am Tag im Überlebensmodus und das fast 3 Jahre.

Ich sage absichtlich VERRÜCKT, da es tatsächlich ver- RÜCKT ist so zu leben und das (zumindest anfangs) für normal zu halten.

Wenn man so lange Zeit unter dem Einfluss von Stresshormonen steht, kann die Psyche nicht mehr ausgeglichen funktionieren. Man gerät aus dem Gleichgewicht, was zum Verlust der Homöostase führt. In diesem chaotischen Zustand entwickelt sich früher oder später Unwohlsein und Krankheit. In meinem Fall, war es eine permanente irrationale Angst und eine Schilddrüsenüberfunktion. Welche die Angst und die Nervosität noch verstärkte. Für mich war es eine herausfordernde Zeit.

Ich suchte mir ärztliche Hilfe. Doch die Ansätze der Schulmedizin gefielen mir nicht. So suchte ich nach neuen Wegen um meine Situation zu verbessern. Ich machte Bekanntschaft mit der Traditionell Europäische Medizin (TEM) und Klangliegen Therapie. Erlernte Reiki und beschäftigte mich mit Kräutern und Energiemedizin sowie mit dem menschlichen Nervensystem und dem lösen körperlicher und emotionaler Blockaden. Ich lernte behindernde Glaubenssätze zu löschen und umzuprogrammieren. Ich erkannte, dass diese in mannigfachen Varianten auftreten.

Wenn wir im Überlebensmodus leben, will der Körper über-LEBEN. Zum Überleben brauchen wir ALLE Energie die uns zur Verfügung steht.

Das Immunsystem wird heruntergefahren, da es viel Energie benötigt. Da sich der Körper auf Kämpfen, Fliehen oder Verstecken einstellt wird Blut von den inneren Organen in die Extremitäten geleitet. Das hat zur Folge, dass, das Herz inkohärent (aus dem Rhythmus) schlägt und so chaotische Signale an das Gehirn sendet, welches daraufhin auch in Inkohärenz verfällt und nicht mehr in der Lage ist, sich strukturiert zu vernetzen. Man könnte sagen es herrscht Chaos und wir bekommen einen Tunnelblick. Fixiert auf die EINE Sache die uns stresst.

In diesem Modus ist schon gar keine Zeit um zu wachsen, zu reparieren und zu regenerieren. Kein Organismus ist darauf ausgelegt permanent im Überlebensmodus zu existieren. Ich persönlich finde ja, dass man das nicht mehr Leben nennen kann.



Man funktioniert.

Wenn ein Tier vor einer Gefahr flieht, ist es so lange im Stressmodus bis es der Gefahr entkommen ist. Danach schaltet sich das parasympathische Nervensystem ein und der Körper findet wieder in sein Gleichgewicht zurück. Die Natur hat das auch für uns so vorgesehen. Der Unterschied besteht darin, dass das Tier nicht wie die meisten Menschen, darüber nachgrübelt was passieren hätte können und sich das worst case Szenario ausmahlt und das immer und immer wieder. Wenn wir nicht von diesen stressigen Gedanken wegkommen ist es uns nicht möglich in die Phase der Regeneration und Erneuerung ein zu treten.

Das nenne ich das Raupenstadium. Mit unersättlicher Gier sich selbst und seine Umwelt in einem Zustand der Unbewusstheit zu zerstören.

Also was tun?

Metamorphose- in sich gehen und lernen...

Nun ich habe vieles probiert und die Methoden die für mich am effektivsten waren praktiziere ich bis heute. Dieser Leitfaden, soll dir einfache Wege aufzeigen, wie du mit stressigen Situationen umgehen kannst und so Schritt für Schritt in ein bewussteres Leben treten kannst. Einige kannst du sofort anwenden, für manche braucht es etwas Geduld und Übung. Versuche es und finde heraus, was dir guttut und am meisten zusagt. So beginnst du Schritt für Schritt dein Leben auf den Kopf zu stellen und wer weiß, vielleicht entdeckst du, dass du schon immer fliegen konntest.

Christina



Quelle: Christina Paldan



Step 1- Ice, Ice Baby

Eine kalte Dusche am Morgen... vertreibt Kummer und Sorgen und lindert sogar Muskelverspannungen.

Kalt duschen ist nicht jeder Manns/ Fraus Sache. Anfangs hat es mich auch Überwindung gekostet, die Dusche gleich kalt auf zu drehen. Denn ich war es gewohnt zuerst heiß zu duschen und danach einen kalten Guss zu machen.

Doch die Vorzüge einer kalten Dusche waren einen Versuch wert und ich sage euch nach ein paar Tagen macht es richtig Spaß.

Das ist auch schon ein großer Pluspunkt. Wenn man kalt duscht schüttet der Körper Glückshormone aus. Das Immunsystem wird auf natürliche Weise gestärkt und die Durchblutung angeregt. Durch den Kältereiz fließt das Blut bis in die Peripherie, das entlastet das Herz und die Haut wird besser durchblutet. Sie wird mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, strafft sich und bekommt eine gesunde Farbe. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass sich durch die Kälte der Anteil an weißem Speicherfett verringert und der Organismus braunes Fett produziert, welches für den Kälteschutz verwendet wird. Als Baby hatten wir alle einen großen Anteil an braunem Körperfett. Da wir uns meist an warmen Orten aufhalten und auch im Winter nicht mehr frieren reduziert sich der Anteil an braunem Fett.

Wenn du seit Jahren heiß duscht empfehle ich dir dich langsam heran zu tasten. Reduziere einfach Jeden Tag die Temperatur.



Quelle: Canva



Step 2- Klopfen, schütteln und rütteln

Shake, shake, shake....

Eine lustige und zu gleich effektive Methode sich von Anspannung und Druck zu befreien kann das Abklopfen und Ausschütteln sein.

Zieh dir bequeme Kleidung an und stell dich aufrecht hin. Dann beginnst du dich sanft abzuklopfen. Beginne mit den Fingerspitzen im Gesicht und führe es mit den Handflächen am gesamten Körper fort. Wenn du am Rist angekommen bist, klopfst du von unten nach oben. Das kannst du so oft wiederholen wie du möchtest.

Danach stellst du dich locker hin und beginnst deinen ganzen Körper auszuschütteln, Arme und Beine dürfen ruhig kräftig geschüttelt und gerüttelt werden. Das machst du solange es dir angenehm ist. Bitte den Kopf nicht zu heftig und ruckartig schütteln.

Ich fühle mich danach immer leicht und fröhlich.



Quelle: Canva



Step 3- Raus in die Natur

Wir sind nicht Teil der Natur, wir sind Natur!

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass schon alleine die Farbe Grün eine heilende, Stress reduzierende und blutdrucksenkende Wirkung auf unseren Organismus hat. Wenn wir einen Spaziergang machen, reagiert unser Körper auf das Licht, die Farben, die Geräusche, die Gerüche, auf das natürliche Magnetfeld der Erde, auf die Stoffe die von den Bäumen abgesondert werden. Wir reagieren einfach auf ALLES in unserer Umgebung. Ob es uns nun bewusst ist oder nicht. In Japan wird Waldbaden ärztlich verordnet. Ein Spaziergang von zwanzig Minuten reicht um „runter“ zu kommen und wieder klarer zu sehen und zu denken.

Rund um den Globus gehen permanent Gewitter nieder. Jeder Blitz der auf die Erdoberfläche trifft, lädt den Planeten mit Elektronen auf. So wie wir unsere Häuser und Elektrogeräte erden, sollten wir auch uns erden.

Am natürlichsten ist es mit nackten Füßen auf der Erde zu stehen. Es ist ein effektives Mittel gegen Stress und Anspannung. Sobald unsere Fußsohlen den Boden berühren, fließt ein endloser Strom an freien Elektronen in den Körper. Elektronen sind das stärkste Antioxidans. Es hilft uns schneller mit Krankheitserregern fertig zu werden, ist entzündungshemmend und lindert Jetlag und Kater.

Übrigens, Holz- und Kunststoffböden sind nicht leitfähig, genau wie Asphalt. Am Besten geht man auf einer Feuchten Wiese oder in einem Gewässer spazieren. Auch Beton und Stein leiten und lassen uns Elektronen zukommen.

Übrigens, Holz- und Kunststoffböden sind nicht leitfähig, genau wie Asphalt. Am Besten geht man auf einer feuchten Wiese oder in einem Gewässer spazieren. Auch Beton und Stein leite und lassen uns Elektronen zukommen.



Quelle: Canva



Step 4- Atme

Atem ist Leben...

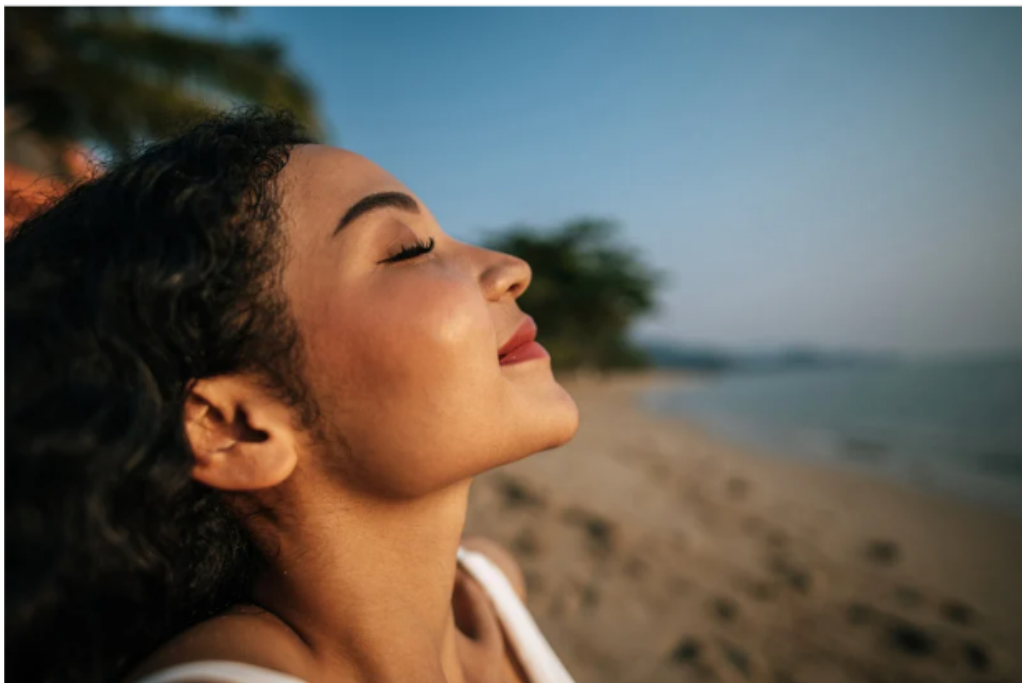
In der indischen Tradition wird der Atem, Prana- Lebensenergie genannt. Wenn wir uns im Überlebensmodus befinden und gehetzt oder nervös sind, atmen wir flach und kurz. So kann der Atem nicht den gesamten Körper erreichen.

Sind wir hingegen entspannt, atmen wir tiefer und langsamer.

Wenn du dich verkrampft oder gestresst fühlst, geh am Besten an die frische Luft und atme ein paarmal bewusst und tief in den Bauch hinein. Leg dazu deine Hände auf den Bauch und fühle wie sich dein Bauch bei jedem Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Du kannst auch tief einatmen, den Atem 1-2 Sekunden anhalten und langsam und vollständig ausatmen. Wenn du möchtest kannst du nach der Ausatmung ebenfalls 1-2 Sekunden pausieren und dem Atem nachspüren. Du solltest dabei entweder stehen oder liegen. So fällt das Atmen leichter, da der Körper nicht abgewinkelt ist und der Atem frei fließen kann.

Also denk daran, tief, bewusst und entspannt zu atmen ist eine einfache und effektive Methode Stress und Nervosität entgegen zu wirken und dich in den gegenwärtigen Moment zurück zu holen. Du kannst es immer und überall machen.

Breeeeath



Quelle: Canva



Step 5- Lachen

Lächle und die Welt lächelt zurück ...

Ein Lächeln kann einem den Tag retten.

Warum also darauf warten, dass jemand anderes dich anlächelt?

Wenn du morgens ins Bad gehst und einen Blick in den Spiegel wirfst, ist es doch eine hervorragende Idee, dir ein strahlendes Lächeln zu schenken. Auch wenn du gerade nicht in den Spiegel schaust, steht dir ein Lächeln bestimmt gut.

Was grandios ist. Denn wenn du lächelst, auch wenn dir überhaupt nicht danach zumute ist, schüttet dein Körper auf Grund des Lächelns Glückshormone aus und deine Stimmung hebt sich.

Als es in meinem Leben nicht viel zu lachen gab, ging ich täglich für 10 Minuten in mein Arbeitszimmer schloss die Tür und das Fenster und hab einfach darauf losgelacht, gekichert und geprustet und gehustet vor LACHEN. Nach drei Tagen bemerkte ich wie sich meine Stimmung deutlich hob und ich immer fröhlicher und ausgelassener wurde. Manchmal ist es eben ratsam so zu tun als ob, denn mit der Zeit kommt es ganz von alleine.

Ganz nach dem Motto: Fake it, till you make it.



Quelle: Canva



Step 6- Ernährung

Du bist was du isst...

Das Erste das ich tat, war meine Ernährung radikal um zu stellen. Da ich unter permanenter Angst litt, verzichtete ich auf Fleisch und Milchprodukten, da diese voll mit den Stresshormonen der Tiere sind und ich nun wirklich nicht noch mehr davon gebrauchen konnte.

Ich achtete darauf was ich aß und wie sich die Mahlzeiten auf meinen Körper und meine Stimmung auswirkten.

Um so besser ich meinen Körper nährte, um so wohler fühlte ich mich.

Ich bevorzuge immer die Bio Variante eines Lebensmittels.

Ich verzichte zum Großteil auf industriell verarbeitete Lebensmittel. Keine Fertigprodukte. Zusatzstoffe jeder Art z.B. Farbstoffe, Konservierungsmittel und chemische Zusätze, erkennt der Körper nicht. Da er nichts damit anzufangen weiß, werden sie eingelagert. Auch das verursacht Stress.

Das nährt dich:

Frisches Obst und Gemüse

Stilles Wasser, wenn möglich belebt oder energetisiert.

Frisch gekochte Speisen

Rohkost

Hülsenfrüchte

Sprossen stecken voller Vitalstoffe

Bunte Lebensmittel z.B. Karotten, Roterüben, Linsen, Spinat und anderes Blattgemüse, liefern wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die als Radikalfänger agieren. So vermindern sie Stress, schützen die Zellen und wirken dem Altern entgegen.

Sonnenlicht

Ich bevorzuge es meine Gerichte einfach zu halten. Dadurch sind sie leichter verdaulich und der Körper hat mehr Energie zur Verfügung. Ich würze ausschließlich mit Kräutern, naturbelassenem Salz und Gewürzen. Mittlerweile nimmt die Fülle an Gewürzen einen beträchtlichen Teil meiner Küche ein. Ich bin sehr glücklich darüber, es sind meine Schätze. Mit ihnen kann ich unwiderstehliche, köstliche Gerichte zaubern.



Quelle: Canva



Step 7- Liebe heilt alles

Wenn wir beginnen Liebe zu fühlen, verändern wir unsere Chemie... (Dr. Joe Dispenza)

Selbstliebe heißt das Zauberwort. Wenn wir uns selbst lieben, treffen wir Entscheidungen die uns dienlich sind.

Sich selbst zu lieben und Entscheidungen zu treffen die zu deinem Wohlbefinden beitragen ist keines falls egoistisch oder selbstsüchtig. Auch ist es nicht edel, sich für andere aufzuopfern und sich immer an zweiter oder dritter Stelle zu setzen.

Du stehst IMMER an erster Stelle! Denn wem kannst du helfen, um wen kannst du dich kümmern und für wen kannst du da sein, wenn du dir nicht selbst helfen kannst? Dich nicht um dich selbst kümmerst? Wenn du nicht für DICH da bist um so zu handeln, dass es deinem größten Wohl dient?

Frag dich:

Will ich das wirklich?

Was macht mich in diesem Moment Glücklich?

Was brauche ich?

Wo fühle ich mich wohl?

Mit wem ist das Leben einfach und leicht?

Wer entzieht mir Energie?

Bei welchen Tätigkeiten bin ich inspiriert und beflügelt?

Was bereitet mir wirklich Freude?

Was bedeutet Liebe für mich?

Höre ganz genau hin, denn dein Herz kennt die Antworten. Hab den Mut danach zu handeln.

Wenn wir beginnen uns mit liebevoller Güte und Mitgefühl zu behandeln, verändert das die Welt um uns herum. Wir beginnen auch die Menschen in unserem Umfeld so zu behandeln und mit der Zeit jeden Menschen der uns begegnet. Wir hören auf über uns und andere zu urteilen. Wir beginnen die Natur und ihre Lebewesen wertzuschätzen und fühlen uns nicht länger getrennt. Jetzt weißt du, dass du mit ALLEM verbunden bist. Glück und Freude ziehen in dein Leben ein.



Quelle: Canva



Step 8- Beobachte deine Gedanken

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Taten.

*Achte auf deine Taten, denn sie werden zu deinem Schicksal...
(Buddha)*

Man könnte auch sagen, deine Gedanken erschaffen dein Leben. Den meisten Menschen ist nicht bekannt und aus diesem Grund auch nicht bewusst, dass wir nur 5% unserer Gedanken bewusst denken. Die restlichen 95% unserer Gedanken, sind unbewusst. Oft sind es Dauerschleifen.

- „Mein Chef nervt mich...“*
- „Die Nachbarn sind zu laut...“*
- „Das Leben ist mühsam...“*
- „Ich habe kein Geld...“*
- „Ich werde niemals Liebe finden...“*
- „Es ist meine Schuld...“*
- „Ich bin nicht gut genug...“*
- „Ich kann das nicht...“*
- „Egal was ich mache, es funktioniert einfach nicht...“*
- „Da kann man nichts machen...“*
- „Niemand beachtet mich...“*
- „Ich werde immer benachteiligt...“*
- „Mir passiert nie etwas Gutes...“*
- „Das Leben ist ungerecht...“*
- „Nur ein Arzt kann mich heilen...“*
- „Ich werde niemals Reich...“*
- „Es ist immer zu wenig...“*
- „Ich bin immer krank...“*
- „Wenn mir kalt ist werde ich krank...“*

Diese Liste könnte man endlos fortsetzen. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, welche Dauerschleife eigentlich abgespielt wird. Es gibt verschiedene Methoden.

Meditation kann dabei sehr hilfreich sein. Denn wenn alles ruhig ist, du die Augen schließt und deinen Körper dazu bringst still zu sitzen, was glaubst du wie lange es dauert bis die ersten unterbewussten Gedanken an die Oberfläche steigen? Dieser Lärm in deinem Kopf, die Unruhe, ist das was du Tag täglich zu hören bekommst. Diese Geschichten, dieses Geplapper, ist das was deine Realität erschafft. Wenn dir das einmal bewusst ist, ist es nicht mehr unbewusst. Wenn du es schafft auch tagsüber so bewusst zu sein, dass dir sofort auffällt, wenn ein unterbewusster Gedanke oder eine Reaktion, die automatisch abgerufen wird, auftreten und du dich ins Hier und Jetzt zurückholen kannst, dann bist du nicht mehr unbewusst. Dann hast du die Macht dein Leben selbst zu gestalten.

Ich meditiere jeden Tag. Es hat mein Leben auf unerwartete, magische Weise verändert.



*Ich finde Gedanken sind ein äußerst spannendes Thema. Woher kommen sie? Wo gehen sie hin? Sind das immer meine Gedanken, die da in meinem Kopf herumschwirren?
Gedanken sind Energie und Energie ist Träger von Information. Was möchtest du aussenden?
Was möchtest du empfangen?*

Eine weitere spannende Sache ist, dass ein Gedanke die Vorstufe eines Gefühls ist. Ein Gefühl oder eine Emotion, setzen in unserm Gehirn einen Prozess in Gang, der bewirkt, dass die Passenden Neurotransmitter produziert und ausgeschüttet werden, damit der Körper, sich auch passend zum Gedanken fühlt. Das heißt, Gedanken verändern unser Körperchemie und die entscheidet ob wir gesund oder krank sind.

*Wenn du dich fragst, ob das wirklich deine Meinung ist? Wie würde deine Antwort lauten? Woher kommen unsere Meinungen und Überzeugungen?
Welche Glaubenssätze habe ich, die mir nicht dienlich sind?
Wenn du dir dein Leben ansiehst, sind all jene Bereich die für dich nicht funktionieren, höchst wahrscheinlich mit negativen Glaubensmustern besetzt.*

Eine weitere Methode sich dieser Glaubenssätze bewusst zu werden, ist zu schreiben. Am besten mit der Hand. Dies entspannt, so kommt verstecktes von alleine an die Oberfläche.

Auch Reiki ist eine effektive Methode, da es uns hilft in einen tiefenentspannten Zustand zu gelangen. Das hilft uns, dass wir uns ganz von alleine von Einschränkungen befreien und loslassen können.

Eine meiner Lieblings Methode ist es Fragen zu stellen und mittels Muskeltest Antworten aus dem Unterbewusstsein zu erhalten. So können blockierende Glaubenssätze identifiziert und mit energetischen Methoden gelöscht oder umgeschrieben werden. Ich liebe diese Methode! Sie wirkt in Sekundenschnelle und ist sehr effektiv.



Quelle: Canva



Step 9- Lebe im Augenblick

Das Glück liegt im Augenblick, im ewigen Jetzt...

Wenn wir damit aufhören über die Vergangenheit nach zu grübeln und uns das Schlimmste für unsere Zukunft auszumalen, können magische Dinge passieren. So schaffen wir Raum und öffnen uns für die wunderbaren Möglichkeiten die uns das Leben in einem endlosen Strom bietet. Das Glück liegt immer im gegenwärtigen Moment.

In diesem Sinne wünsche ich dir, dass all deine Wünsche in Erfüllung gehen und wenn du bei der einen oder anderen Sache Hilfe benötigst, reiche ich dir mit Freude und mit offenen Herzen meine Hand.

Christina



Quelle: Christina Paldan

www.chrora.com

kontakt@chrora.com