

EIN RUHIGER VERSTAND = EIN LEBEN OHNE STRESS

Wünschst du dir mehr Freude, größere Sinnhaftigkeit und mehr Effektivität bei weniger Stress in allen Bereichen deines Lebens?

Es wird dich vielleicht überraschen: Golfspielen kann enorm dazu beitragen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Frontallappen des Gehirns angeregt werden und die von der Amygdala kreierte, negativen Selbstbilder verblassen, wenn unser Verstand ruhig ist. Und unser Leben wird müheloser und freudevoller.

Jetzt hast du einen wirklich triftigen Grund, auf dem Platz zu sein und KAGAMI Golf zu spielen! Denn dies könnte dein ganzes Leben und nicht nur dein Golfspiel positiv verändern!

Dein Golfspiel

Wenn du KAGAMI Golf spielst, lernst du deinen intellektuellen Verstand während des Schwungs zu beruhigen, indem du die einzigartigen, hoch wirksamen KAGAMI Übungen verwendest. Sie helfen dir, im JETZT zu sein: Empfindungen, Bilder oder Geräusche während des Schwungs wahrzunehmen. Die Übungen beruhigen nicht nur deinen Geist, sondern verbessern gleichzeitig deine Golftechnik. Das ist Mentaltraining, wie es besser nicht geht: Unsere Kunden berichten, dass sie Wohlgefühl, Freude, Frieden, einen stillen Verstand erfahren, während sie gleichzeitig ihre Ziele mühelos erreichen!

"Menschen sind die einzige Spezies, die fähig ist, ihr eigenes Wachstum zu verhindern. Wir blockieren unsere natürliche Lernfähigkeit, indem wir unser Potenzial anzweifeln. Wir glauben, wir müssten etwas erreichen, was wir noch nicht haben, oder etwas werden, was wir noch nicht sind. Wir suchen im Außen nach Antworten und Fähigkeiten." Fritz Perls

Alltag und Beruf

In einer Zeit, in der sich die Welt immer schneller zu drehen scheint und wir immer leichter in Zeitdruck kommen, ist es enorm hilfreich zu wissen, wie wir innerlich still werden können.

Bemerkst du noch die wunderschönen Rosen am Straßenrand oder erlaubst du dir sogar, stehen zu bleiben und ihren Duft zu riechen? Oder ist auch dein Leben ein ständiges Rennen von einem Termin zum nächsten mit immer weniger Zeit und Oasen? Dieser mentale Zustand kreierte nicht nur Frustration, sondern auch einen Mangel an Effektivität und auf lange Sicht stressbezogene Krankheiten wie Burnout und viele andere.

Dein Leben muss nicht so weiter gehen – du kannst es ändern!

„Die Einteilung des Lebens in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist eine Illusion. Die Vergangenheit und die Zukunft sind nur Gedankenformen, mentale Abstraktionen. Die Vergangenheit kann nur im Jetzt erinnert werden. Die Zukunft, wenn sie kommt, geschieht im Jetzt. Also ist das Einzige, was real ist, das JETZT.“
Eckhart Tolle

Wenn du bemerkst, dass dein Verstand dir vorseilt und die Spannung in dir wächst, praktiziere die folgenden Übungen für Stressreduktion. Dann wirst du nach und nach neue Gewohnheiten entwickeln, so dass du effektiver UND entspannter sein kannst.

Stressreduktion Schritt 1

STOPPE was immer du gerade tust für ein paar Sekunden (ohne dich dabei in Gefahr zu bringen!), wobei du dir ein großes Stopp-Schild vorstellst oder laut "STOP" sagst. Dann atme ein paar Mal tief in deinen Bauch. Dieses Anhalten gibt dir die Möglichkeit, pro-aktiv anstatt re-aktiv zu sein in herausfordernden Situationen oder bei Gefühlen, die hochsteigen.

Stressreduktion Schritt 2

Während du bewusst weiter atmest, bemerke die Lücken zwischen deinem Ein- und Ausatmen. Verlängere die Lücken ein wenig und richte deine ganze Aufmerksamkeit auf das Atmen und diese Lücken.

Stressreduktion Schritt 3

Konzentriere dich auf die Region in deinem Körper, wo du am meisten Spannung spürst. Spanne dort die Muskeln beim Einatmen bewusst an, und lass beim Ausatem die Spannung los, während du die Luft durch den Mund ausbläst. Zum Beispiel kannst du die Schultern Richtung Ohren hochziehen beim Einatmen und beim Ausatmen fallen lassen. Du kannst dir dabei innerlich auch ein beruhigendes Wort sagen wie z. B. „langsam“. Mach dies so oft, wie du möchtest oder bis du dich entspannt fühlst.

Stressreduktion Schritt 4

Frage dich, wie du deine augenblicklichen Aufgaben entspannter angehen könntest – dann wärst du auf jeden Fall effektiver! Was könnte dir helfen, Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft loszulassen, so dass du deine ganze Aufmerksamkeit auf das richten kannst, was gerade zu tun ist?

Übe diese vier Schritte so oft du magst im Verlauf deines Tages. Du kannst sie aber genauso auf dem Golfplatz praktizieren!

Wenn du gerne dabei Unterstützung hättest, frage in unserem KAGAMI Büro nach einem individuellen Coaching mit mir. Dies ist möglich entweder persönlich oder über Skype.

KAGAMI[®]
Golf • Business • Gesundheit