MANABI SPIRIT = inspirierender Geist
Inspiration zur bewussten Entscheidung Neues zu kreieren.

MANABI

M – Makia => Energy flows where attention goes
A – Akzeptanz
N – Naturreich
A – Authentisch
B – Blume des Lebens / Bewusstsein
I – Intuition

Wach auf! Komm in Bewegung! Gehe deinen Weg in (die) Freude mit Leichtigkeit! Das ist es was MANABI SPIRIT ausmacht und lehrt.

Nutze dein ganzes Potential – ja dranbleiben – die Herausforderungen erkennen, annehmen und meistern. Hinter verschlossenen Türen liegen oft die grössten Chancen.

Dies ist eine Metapher, da die meisten von uns ihre verschlossenen Türen hinter vorgehaltener Hand halten und sie hübsch im Kopf aufbewahren – mich führt diese Metapher zum Erkennen, das ich etwas verändern darf, damit ich andere Ergebnisse erziele: Und vor allem, dass ich mich den Herausforderungen stelle und sie meistere.

Pferde stehen in ihrem Leben im Hier und Jetzt. Das hat für sie den Vorteil, dass sie den Moment leben und nicht ständig Filme oder Gedanken aus der Vergangenheit «schauen»» und oder in die Zukunft sehen (wollen/müssen).

Bei ihnen geht es (meist) ausschliesslich ums Überleben.

In unserem Leben geht es eher darum, überhaupt zu leben – mit all den Filmen/Bildern und Gedanken, den Triggern und den Glaubenssätzen, die sich im Laufe des bisherigen Lebens angesammelt und gefestigt oder immer weiterentwickelt haben.

Manche davon sind richtig gut, motivierend, inspirieren und wirklich hilfreich – andere hingegen sind eher blockierend,

bremsend, einengend, verletzend oder was auch immer. Das was wir wollen ist, in Frieden und Ruhe leben und die Tage, Stunden, Minuten, Sekunden geniessen, die wir haben.

Dauerbeschallung wie Nachrichten, Radio, Dokus oder und vor allem Menschen, die immer was «zum Sagen/Jammern» haben, überflutet uns und macht uns müde den Tag zu überstehen und am Ende des Tages fühlen wir uns nur noch ausgelaugt und sind der Meinung wir haben gar nichts mehr hinbekommen.

Im Rahmen meiner Ausbildung zum Raidho Trainer durfte ich erleben, wie schnell die Pferde die Themen aufspüren, die uns blockieren, wie punktgenau sie sie spiegeln und wie einzigartig die Auflösung «passiert». Ja es ist ua. schmerzhaft und es bedarf einer ordentlichen Portion Mut sich darauf einzulassen, schliesslich sind wir doch gut so wie wir sind – jedenfalls behaupten das sehr viel – also warum eine Veränderung?? Klar gibts Themen die nerven, die dich verfolgen und dir das Leben «schwer» machen – ach so: du kannst nix dafür das das so ist, es kommt immer von aussen auf dich zu und es ist so ungerecht – warum eigentlich immer du??

Diese Trigger/Fragen und viele weitere in dieser Richtung durfte ich einfach lösen, ohne eine Lösung parat zu haben. Sie sind nicht mehr wichtig, weil sie nicht mehr existieren. Es geht nicht um das «warum ich oder warum ich nicht?» Es geht darum in Freude zu sein und in Freude die Welt zu sehen. Themen im Aussen sind Erinnerung für uns, wie wir es nicht länger haben wollen – oder eben wie wir es anstatt wollen. Und die Wahrnehmung dürfen wir stärken und mit einem empfangsbereiten Herzen in der Welt sein, damit wir die Hinweise erkennen und durch unsere Dankbarkeit sie erkannt zu haben, weiterziehen lassen können. Es gilt vielmehr darum, zu beobachten, anstatt zu bewerten, zu vergleichen oder be-/verurteilen.

Jedenfalls habe ich durch die Lehren der Pferde und das Zusammensein mit ihnen wieder in meine Mitte gefunden und bin auf dem Pfad des Beobachters, meine

Wahrnehmung ist sofort da, wenn «im Aussen» Themen anrollen, die mich früher aus der Bahn geworfen haben.
Einer der grössten, schmerzhaftesten und erlösendsten Schritte ist die Vergebung. Ein unglaublich (be-)reinigender Prozess und wie von Zauberhand verändern sich die Dinge rasend schnell im Innen und daraus ergeben sich auch die Veränderungen im Aussen. Alte Trigger funktionieren oder existieren nicht mehr.

Erlösender kann die Arbeit (das Coaching) nicht sein.

(Foto: Cosima von Klebelsberg)

Früher in der Zeit als ich überwiegend re-agiert habe, fühlte sich das Leben so oft so schwer an. Jetzt, da ich immer mehr zur Aktion gehe, ist die Leichtigkeit wieder da. Wir haben durch Raidho und die Raidho Techniken gelernt, **die Zügel selbst in die Hand** zu nehmen, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen und mit einem stetig wachsenden höheren Bewusstsein, unseren Weg zu gehen.

Das Ganze darf leicht sein – zurück in die Leichtigkeit – dies lernen uns die Pferde sehr nachhaltig, denn Druck erzeugt Gegendruck und genau das kennen wir auch aus der Menschenwelt! Allerdings in der Menschenwelt eher hinterrücks anstatt so ehrlich wie es Pferden zeigen. Bei den Menschen im Stil: du hast mir hier einen reingedrückt, das bekommst du wieder – sobald sich die nächste Gelegenheit bietet.

Pferde agieren viel offensichtlicher/ehrlicher, wenn du nicht verbunden und authentisch bist, dann machen sie nichts für dich. Erst wenn du ehrlich und verbunden bist, dann bewegen sie sich, vertrauen und folgen dir.

Betrachte dein Bewusstsein als deinen Reiseführer, du würdest den weglegen, wenn es um eine Reisebeschreibung geht, die dir nicht gefällt – du machst/planst deine Reise selber und du willst die schönsten und besten Erlebnisse und Ergebnisse haben ☺ Du darfst erkennen und beobachten, was es ist, was dir gut tut und was dir nicht gut tut. Du wirst (Makia – enøąúy flows where attention goes) dich auf die Dinge fokussieren, die dir gut tun, um davon mehr zu leben. Im Naturreich findest du immer wieder Zeichen =>

Drei Fragen, die dich dabei maximal unterstützen, habe ich während der Raidho Ausbildung aus den Lehren der Pferde erhalten und sie sind auf all deine Lebensbereiche übertragbar => für mehr Leichtigkeit, Standhaftigkeit, Klarheit, Akzeptanz, Ernsthaftigkeit, Ordnung, Freude und Bereitschaft dein Leben im Einklang mit dir, im Glück und entspannt zu leben:

- Kannst du mich bewegen?
- Kannst du die Richtung bestimmen?
- Kannst du die Gangart vorgeben und halten?

(Foto: Cosima von Klebelsberg)

(Foto: Cosima von Klebelsberg)

In der Menschenwelt spürte ich gefühlt dauernd Gegenwind und wurde dafür, dass ich eben lieber meiner Intuition und meinem Gefühl vertraute als auf «bekannten, ausgelatschten» Wegen zu bleiben, belacht oder ich fühlte mich gedemütigt, am Boden liegend. Oft genug habe ich aufgegeben…… und mich bewegen lassen…….

Während einer intensiven Meditation am Gardasee erhielt ich eine starke Botschaft von Alba (einer hübschen schwarzen Stute / Alba heisst übrigens weiss auf deutsch übersetzt ☺): «wenn dir der Gegenwind zu stark ist, dreh dich (einfach) um, und nutze seine Kraft als Rückenwind!

Meine Kundinnen fragen in dieser schnell lebigen Zeit mehr denn je nach Leichtigkeit, Harmonie und Entspannung. Sie sind meist müde, abgespannt, genervt und völlig out of order abends, wenn sie zum Schlafen gehen, um nach einer unruhigen Nacht am nächsten Morgen wieder aufzustehen und das gleiche weiter zu (er-)leben, wie tags zuvor – bisschen wie in dem Film «und täglich grüsst das Murmeltier», nach dem Motto Autopilot (Augen zu) und durch.

Liebe was du tust und tue was du liebst

Es gibt sehr gute, (ent-)spannende und zielführende Methoden - und doch geht es überhaupt nicht um die Methode! Es ist (d)eine Entscheidung, die du treffen darfst. Bist du bereit? Ich zeige dir und ich begleite dich zurück in die Leichtigkeit ohne Druck und Anstrengung, hinein in ein Leben mit Spass, volle Kraft voraus und jeder

Menge Konfetti. Sobald du akzeptierst, dass du der Autor für das Drehbuch deines Lebens bist, selbst verantwortlich und in Eigenregie, kann Veränderung passieren.

Der Weg (als Prozess) darf Spass machen, denn alles was im unentspannten Zustand geschieht ist fatal und oftmals nicht nachhaltig. Unentspannt getroffene Entscheidungen sind blöde Entscheidungen. Es ist das Ziel, welches uns anspornt, dranzubleiben.

Welches Ziel ist deins?

Bettina Paul
Info@bettina-paul.de

Harmony and Lightness Trainerin
Raidho Trainerin
Raidho Reit Trainerin
NLP Hypnocoach
NLP Coach
Kommunikationstrainer
Mind Mirrow Coach