



## ***Inspiration Oktober 2023***

### **Goldener Oktober**

Im Goldenen Oktober gibt uns die Natur in ihrem Zyklus die Ruhe vor: Der Wein ist gelesen, wir ernten unsere Früchte, kochen und lagern sie ein, damit wir gut über den Winter kommen. Das Ritual des Einkochens und Einlagerns der Früchte ist eine gute Übung: Wir gehen mit dem Zyklus der Natur und nehmen dabei mit allen Sinnen wahr.

Hierbei sollten wir mental und körperlich zur Ruhe kommen wie die Natur, die auch ihr zyklisches Zur-Ruhe-Kommen einleitet. Versuchen Sie doch einmal, den natürlichen Zyklus, in den wir alle integriert sind, zum Anlass zu nehmen und sich von selbstsuggestiven Mainstream-Sätzen zu distanzieren. Sätze wie: Ich bin gestresst. Ich habe keine Zeit. Ich habe zu viel zu tun.

Die Selbstsuggestion, die in solchen Sätzen steckt, kann Ihre ganze Selbstwahrnehmung überschatten. Dann werden die Gelegenheiten, zu denen Sie sich gestresst fühlen, mehr werden. Das wird Ihrer allgemeinen Gesundheit nicht zuträglich sein und raubt ihnen Energie.

Im goldenen Oktober sollten Sie ein Zeichen für sich selbst setzen und sich von Ihrer Intuition leiten lassen: Genießen Sie die herbstlichen Sonnenstrahlen in der Natur, nehmen Sie bewusst die Temperaturunterschiede wahr, setzen Sie sich mit - allen Sinnen auf Empfang - an einen schönen Platz. Vielleicht nehmen Sie ein gutes Buch mit, dass sie dort in Ruhe lesen können. Bereiten Sie mit lieben Menschen ein gutes Essen zu und genießen Sie es gemeinsam.

Solche Rituale geben uns eine Struktur und damit Sicherheit im Alltag. Sie setzen mentale Anker der Zuversicht, wenn die dunkle Jahreszeit naht, stärken uns diese innerlich und wirken sich auch körperlich positiv aus.

Wir wünschen Ihnen einen genussvollen, goldenen Oktober.

***Ihr Frank Tillenburg***

