

Auf den eigenen Körper hören



© Mayguyak - Fotolia.com

#52723787

Eigentlich schreibe ich gerade an meinem Blogbeitrag über den inneren Schweinehund. Aber irgendwie sind eben mir folgende Worte wieder eingefallen, die ich vor vielen Monaten einmal gehört habe:

„Die Menschen schaffen sich ein schönes Heim, in dem sie sich wohl fühlen wollen. Gemütliche Sofas, elegante Möbel, edle Teppiche. Sie wollen das neueste Handy und fahren das schnellste Auto. Aber ihren eigenen Körper, das Haus ihrer Seele und ihres Geistes, vernachlässigen sie.“

Wir ziehen tolle Klamotten an, tragen Markenkleidung und teure Sonnenbrillen. Vor dem Apple-Store stehen alle Schlange, sobald das neue iPhone rauskommt. Wir heben uns mit den neuesten Errungenschaften von der Masse ab, versuchen, das neueste, schnellste, beste und funktionellste High-End Gerät zu besitzen, um unsere Freunde, Kollegen und Familie ein bisschen neidisch zu machen.

Aber schauen wir uns doch mal an: WIR sind ein High-End Gerät. Der menschliche Körper hat über 650 Muskeln! Und wir sitzen damit auf unseren Bürostühlen oder fahren im Auto durch den Drive-In Schalter. Wir fordern uns nicht. Das ist, als würde ich meinen Porsche Carrera nur in der 30er Zone fahren.

Hör doch mal in dich rein. Wie fühlst du dich? Hast du Rückenschmerzen? Hast du Nackenprobleme? Bist du schlapp, obwohl du dich den ganzen Tag nur vom Bett zum Sofa und zurück bewegt hast? Dein Körper sendet dir Signale: „Hey, kümmere dich um mich! Ich brauch Aufmerksamkeit!“

Ich möchte an dieser Stelle niemanden belehren, niemanden zu etwas überreden. Ich möchte nur zum



Nachdenken anregen. Zum Auf-sich-selbst-hören. Leg deinen Fokus mal auf dich, deine Gesundheit und deinen Körper. Was du willst, was du WIRKLICH brauchst, was dein Körper von dir erwartet. Der braucht nämlich kein neues iPhone.

SEO-Küche Internet Marketing GmbH & Co. KG
Fraunhoferstr. 6, 83059 Kolbermoor
Telefon 08031 / 2575-100
Telefax 08031 / 2575-101
E-Mail: info@seo-kueche.de

SEO-Küche Internet Marketing GmbH & Co. KG,
HRA 11167 AG Traunstein
pers. Haftende Gesellschafterin:
SEO-Küche Verwaltungs GmbH, Kolbermoor, HRB
22414 AG Traunstein
Geschäftsführer: Christian Brunnenmayer, Patrick Keller,
Oliver Lindner
Ust-IdNr.: DE 286 985 708, Steuer Nr.
156/174/08500

HypoVereinsbank
IBAN DE45 700202700015260147
BIC HYVEDEMMXXX