3 Persönliche Fragen an Dr. Joy Martina

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

1

"Joy, was war Deine bisher größte Angst im Leben, wie sehr hat sie Dich eingeschränkt und wie konntest Du sie überwinden?"

DR. JOY MARTINA`S

ANTWORT AUF FRAGE 1

Ich war einst eine grässliche (wenn auch talentierte) people pleaserin - also jemand, der es allen recht machen wollte. Meine größte Angst war, abgelehnt oder gar ausgeschlossen zu werden.

Daher schluckte ich oft runter, anstatt auszusprechen, was mir am Herzen lag... nahm Einladungen und Herausforderungen nicht an, wenn's jemandem anderen nicht recht war.... und fühlte mich dadurch mit der Zeit immer leerer und frustiger.

Bis ich entdeckte, dass dies ein absolut unsinniges und frustrierendes Unterfangen meinerseits war. Woher kann ich wissen, was andere wollen oder brauchen und woher sollen andere wissen, was mir wichtig ist, wenn ich zu wenig und zu spät bzw nichts sage.

Außerdem: welches Leben lebe ich denn?
Ihres oder meines? Daher entschied ich mich eines Tages einfach dafür, für mich selbst einzustehen und meinem Herzen gnadenlos zu folgen. Und siehe da, es hat geklappt.

Ich kann nun wirklich mit Freude behaupten, ich lebe mein Leben, so wie es mir gefällt. Es ist nicht immer einfach, aber es ist es immer wert. Und gerade für unseren inneren Zirkel gilt: Folge deinem Herzen und vertraue - Those who matter, will understand and those who don't, don't matter.

Ich glaube, meine einzige Aufgabe ist es, die liebevollste, freudvollste Version meiner Selbst zu sein, damit ich meine Freude am Leben mit anderen teilen kann... und das ist Aufgabe genug!?

Meine liebsten Werkzeuge hierfür sind:
Emotionale Balance Übungen (das „Punkte Klopfen"), Yoga, Meditation und Pranayama - jeden Tag mindestens eine halbe Stunde, ausnahmslos... sowie meine tägliche Dosis an Kuscheleinheiten...

...und ich schwöre auf die heilende Wirkung von heißen Salzbädern, am liebsten mit Grapefruit/Weihrauch Öl.

3 Persönliche Fragen an Dr. Joy Martina

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

2

Es gibt da ja diese ständig quasselnde Stimme in unseren Köpfen, unser Monkey-Mind, der mal kritisiert, vergleicht, verurteilt... Zudem wie wild von einem Gedanken zum anderen springt, sich meist in der Vergangenheit oder Zukunft befindet... und uns dadurch leider viel zu oft von unserer Gegenwart, sowie von unseren Zielen ablenkt.

Gibt es bei Dir hin und wieder auch so Tage, an denen es Dir schwer fällt diese Stimme in Deinem Kopf zu kontrollieren, das Hier & Jetzt zu genießen, positiv zu denken und Dich gut zu fühlen...? Tage, an denen Du vielleicht morgens sogar lieber im Bett bleiben möchtest, anstatt Dich an Deine guten Vorsätze zu halten?

Falls ja, wie bringst Du dann diese Nervensäge dazu die Klappe zu halten, oder dazu, Dir stattdessen gut zuzureden? Um den Tag dennoch für Dich zu gewinnen?

DR. JOY MARTINA`S

ANTWORT AUF FRAGE 2

Oh, meiner war Meister seiner Klasse. Ein widerliches Kerlchen! Und ich dachte manchmal wirklich, dass ich ewig Sklave dieser negativen Stimme bleibe...

...bis ich mich mit eingehender Psychologie, NLP und Hypnose beschäftigte und den Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Gehirnwellen, unserem Ego Selbst und unserem höheren Selbst verstand. Unser Gehirn ist äußerst lernfähig und flexibel; wir können bis ins hohe Alter mühelos

Neues lernen, wenn wir's wie einen Muskel täglich trainieren. Wenn wir limitierende Glaubenssätze und negative Gefühlsprogrammierungen, welche von negativen Erfahrungen in der Vergangenheit stammen, loslassen und mit kraftvollen positiven ersetzen, verändern wir unser Denken.

Verändertes Denken erzeugt veränderte Resultate. Authentisch positives, lebensbejahendes Denken erzeugt positive Handlungen und somit eine erhöhte Wahrscheinlichkeit positiver Resultate.

Da klickte es bei mir und ich fing an, wirklich jeden Tag an mir zu arbeiten, meditierte, pflegte meine Momente der Selbstliebe und innerhalb 90 Tage konnte ich am eigenen Leib endlich das erfahren, was ich bisher nur in Selbsterfahrungsromanen, oder von spirituellen oder religiösen Quellen gehört hatte:

Innerer Frieden, ein Gefühl der Einheit mit mir selbst und der Welt.

Es zahlt sich also aus, "dran zu bleiben" und wirklich 90 Tage an einem Thema zu arbeiten, da in dieser Zeit die neuen Synapsen für eine neue Gewohnheit (in diesem Fall: ein lebensbejahender innerer Kritiker statt dem negativen) entstehen. Und sobald diese vorhanden sind, ist die neue Gewohnheit im System installiert und automatisch abrufbar, ergo wir empfinden keine Mühe mehr damit.

Mein bester Umprogrammier-Tipp bei einem Rückfall?

1. Negative Gemütszustände sind eine Einladung, mehr Selbstliebe zu praktizieren.

D.h. statt dich selbst zu verurteilen, zelebriere, dass du gemerkt hast, wie ein altes Muster sich etablieren wollte.

Klopfe dir gedanklich auf die Schulter und frage dich: Was brauchst du, um dich jetzt wohlzufühlen? Manchmal ist es einfach ein tiefer Atemzug, eine kurze Auszeit, ein Gespräch mit einem guten Freund, ein kleines Nickerchen, eine Massage?

Und dann fokussiere dich auf deine ideale Zukunft... wie würde es sich anfühlen, an sich selbst zu glauben? Und sage leise aber bestimmt zu dir selbst:
Ich glaube an mich. Ich liebe mich!

Je öfter wir unser System Hirn/Herz/Körper mit positiven Botschaften bewusst "beschallen" (und nichts ist so kraftvoll für dein System wie deine eigene Stimme!) desto schneller und leichter wird es, den inneren Kritiker in Schach zu halten und ein positives Selbstbild zu integrieren.

Achte also auf die Musik, Werbebotschaften, Projektionen anderer um dich herum, mit der wir uns oft völlig unbewusst berieseln lassen und wähle bewusst!

Ich höre z.B. die meiste Zeit tagsüber entweder spezielle Meditationen oder Heilmusik (sprich Musik, die z.B. unseren Körper entspannt oder das Immunsystem durch bestimmte Frequenzen stärkt).

D.h. ich lasse die Musik ganz leise im Hintergrund laufen damit mein Unterbewusstsein all die positiven Botschaften aufnehmen kann, während ich mich bewusst auf meine Arbeit konzentriere.

Du findest "Wholetones" in diversen Playlists wie Spotify oder Itunes und wir bieten bei Christallin und auf unserem YouTube Kanal verschiedene Meditationen an, die du zur Unterstützung nutzen kannst.

Denk daran:

Take control

of your mind

or others will!

3 Persönliche Fragen an Dr. Joy Martina

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

3

Als Du beschlossen hast, den Weg Deines Herzens zu gehen, Dich weiterzuentwickeln und Dich außerhalb der gesellschaftlich vorgegebenen Norm zu bewegen... gab es da gelegentlich Widerstände aus Deinem Umfeld, wie z.B.: von Deinen Eltern, Lebenspartner, Geschwistern, Verwandten, vom Freundeskreis oder den Arbeitskollegen? Sodass Du Zweifel daran hattest, weiterhin Deinen wahren Gefühlen zu folgen – aus Angst, dafür von ihnen verurteilt zu werden?

Falls ja, was hat Dir den Mut & die Kraft gegeben, Dir selber treu zu bleiben, und lieber „verrückt“ als normal sein zu wollen („man“ ist ja dann von der gesellschaftlichen Norm v-e-r-r-ü-c-k-t, wie es die Weisheit der Sprache schon sagt)