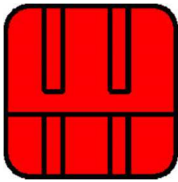


Die Maya Archetypen und ihre Verbindung zu körperlichen und emotionalen Symptomen

Durch die Maya Archetypen Berechnung in meiner Arbeit eröffnen sich mir laufend Informationen welche Verbindungen zu den unterschiedlichsten Symptomen auf körperlicher und/ oder emotionaler Ebene darstellen. Die Symptome sind als Hinweis zu betrachten, dass die eigenen Qualitäten zu wenig oder nicht in ihrem Sinne gelebt werden. Ich habe viele Parallelen entdeckt und kann sie deshalb grob den zwanzig Archetypen zuordnen. Im individuellen Fall spielen allerdings der Ton und die jeweilige Welle eine weitere Rolle, genauso wie die Zeichen im Beziehungskreuz und der aktuelle 13 Jährige Lebenszyklus der jeweiligen Archetypen. Diese Erkenntnisse gelten sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Meine derzeitigen Ausführungen beziehen sich auf meine bisherigen Erfahrungswerte in meiner Praxis und sie wachsen ständig.



Roter Himmelswanderer die Abenteuerlustigen. **Symptome die sich zeigen:** Sie lieben grenzenlose Freiheit in Allem was sie tun, leider erlebt man gerade bei diesem Zeichen häufig, dass sie diesen Wunsch kaum leben. Wenn dann eher als Außenseiter oder schräger Vogel, darum zeigen sich bei ihnen folgende Symptome.

Gelenksprobleme in Form von steifen Gelenken – Rheuma, Arthrose, Restless Legs oder brennen in den Gliedmaßen – weil das innere Feuer nicht im Außen gelebt wird. Es zeigen sich Ängste wie Platz (viel Raum) - Flug – Höhenangst.

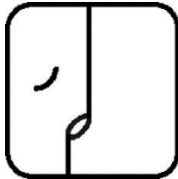
Beziehungsstress weil sie keine Otto Normalbindung leben wollen – sie lieben die unkonventionelle Partnerschaft, sonst fühlen sie sich eingengt. Heiraten wäre für sie eher ein Zwang als willkommen, deshalb mein Rat an alle die mit einem Himmelswanderer zusammenleben, akzeptieren sie das und legen Sie diesen Archetypen auf keinen Fall an die Leine ☺ so fühlt er sich auch in einer Partnerschaft frei.

Latente Unzufriedenheit und Grant macht sich bemerkbar wenn sie im Alltagstrott der Gewohnheiten untergehen, denn die selbsterschaffene Begrenzung erschwert das Leben.

Lösungsanregungen: Freunden Sie sich damit an, dass Sie ein Grenzüberschreiter sind und öffnen Sie sich liebevoll für die verborgenen Bedürfnisse nach Andersartigkeit welche in Ihnen schlummern. Probieren Sie Neues und Abenteuerliches aus um Ihre eigenen Grenzen auszudehnen. Nehmen Sie sich die lang verwehrten Freiheiten, so stellt sich innere Zufriedenheit ein und die Symptome können weichen. Legen Sie bewusst die tägliche Routine ab und gestalten Sie Ihren Tagesablauf so weit wie möglich komplett neu und abwechslungsreich. Sollte der berufliche Alltag nicht die gewünschte Abwechslung bieten, finden Sie den Ausgleich in privaten Bereich durch außergewöhnliche Hobbys, oder machen Sie ein Hobby zum Beruf. **Hilfsmittel:** Sky Diving, Urlaub in einem Boot Camp, Klettern, Bungee Jumping, Reisen und Urlaube sollten sehr ungewöhnlich gestaltet werden, am besten mit Rucksack an einen völlig unbekanntem Ort oder mit dem Wohnmobil ☺ einfach drauf losfahren.



Die Maya Archetypen und ihre Verbindung zu körperlichen und emotionalen Symptomen

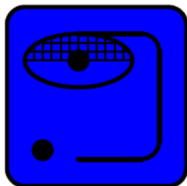


Weißer Weltenüberbrücker die Loslasskünstler. **Symptome die sich zeigen:** Obwohl sie Meister des Loslassens sind, neigen diese Typen zum extremen Klammern an Dingen, Menschen oder Gewohnheiten- Verlustängste wirken hier im Hintergrund. Sie wollen alles nach ihren Vorstellungen haben, man könnte sie als echte Kontrollfreaks bezeichnen.

Erst wenn Etwas oder Jemand zur extremen Belastung wird, lernen sie meistens sehr schmerzhaft sich davon zu lösen. Ist der Druck sehr groß geworden trennen sich diese Archetypen meist ohne Vorankündigung sehr rasch und ohne viel hin und her von Menschen, Dingen oder Gewohnheiten– dies sorgt für sehr große Verwunderung in ihrem Umfeld, weil sie dadurch gefühllos erscheinen.

Körperlich zeigt es sich bei ihnen häufig im Bewegungsapparat, Beschwerden in den Knien, Ellbogen, Schultern, Finger und Nacken, Hüften sowie im Verdauungstrakt durch Verstopfung oder Durchfall. Gewichtsprobleme- Über oder Untergewicht. Sturheit und Verbissenheit zeigen sich fallweise in Form von Kieferproblemen und Zahnthemen.

Lösungsanregungen: Streben Sie ein Leben in Lockerheit an, lernen Sie gezielt und punktgenau alles was Sie als Belastung empfinden abzugeben. **Hilfsmittel:** Weinen Sie sich mal richtig aus damit die aufgestauten Gefühle Raum bekommen. Sie werden die Erleichterung sofort körperlich und emotional spüren. Misten Sie aus und entfernen Sie alten Ballast und Gerümpel – ein Nebeneffekt kann sein, dass überschüssige Kilos auf einmal dahinschmelzen. Aerial Yoga um sich richtig hängen zu lassen bewirkt wahre Wunder, Schwimmen und vom Turm springen (bitte nicht all zu hoch) in ein Luftkissen fallen lassen, in einer Luftburg oder auf einem Trampolin springen. Ganz bewusst Detox - Safttage machen, oder eine Fastenkur einlegen.



Blauer Sturm: die rasanten Beschleuniger und intensiven Veränderungsanzeiger. **Symptome die sich zeigen:** Dreh-Schwindel, generelle Kreislaufprobleme, Panikattacken. Angstzustände z. B. Geschwindigkeit, Kloß im Hals, Würgegefühl, aggressive Wutausbrüche der verbalen Natur, Zerstörungswut, Streitsucht- Handgreiflichkeit. Sie neigen zu Unfallhäufigkeit wie stürzen, stolpern, hyperaktives Wesen. Achtung ist geboten vor Kurzschluss handlungen durch aufgestaute Gefühle.

Erweitert: Mandelentzündungen, Seitenstrangangina, Stottern, Ticks. Sie neigen zum Drängeln im Straßenverkehr, also Achtung dies kann sehr schnell zu turbulenten Unfällen führen. Aufräumwut, Unruhe - Ungeduld und Unzufriedenheit wenn nichts verändert wird oder es zu langsam geht, das kann mitunter zu Depressionen führen, weil die Energie zur Veränderung ausgebremst wird. Angst vor Veränderung ist ein ganz großes Thema mit dem dieser Archetyp zu kämpfen hat.



Die Maya Archetypen und ihre Verbindung zu körperlichen und emotionalen Symptomen

Lösungsanregungen: Das beste Rezept ist Ihr persönliches Tempo ohne Einschränkungen zu leben. Des Weiteren geht es um den Ausdruck von Gefühlen, also sprechen Sie aus was Ihnen im Hals steckt, sonst staut es sich an und dann werden Sie zu einem Vulkan- oder Halsschmerzen werden spürbar. **Hilfsmittel:** ist Sport z. B. Fitnesstraining, eventuell mit Hanteln um die überschüssige Energie aus dem Körper zu bringen - dies macht bekanntlich auch den Geist frei. Boxen gegen einen Sandsack richtet am wenigsten Schaden an. Sport welcher eine schnelle Reaktionsfähigkeit voraussetzt z. B. Squash. Die längst fälligen Veränderungen in Gang (um)- setzen- umräumen- aufräumen, alten Ärger, Wut und Verletzungen mit Unterstützung lösen, damit Sie diese für sich nutzen können. Sich seinen Ängsten stellen - aber bitte mit dem passenden Therapeuten/ Begleiter. In den Wald gehen und laut losbrüllen oder Holz hacken. **Erweitert:** wenn Sie selbst zu langsam sind, dann könnte Ihnen etwas Tempo helfen – Rennstrecken eignen sich am ungefährlichsten dazu in die Gänge zu kommen, oder machen Sie den Motorradführerschein das bringt Sie bestimmt auf den Geschmack etwas schneller zu werden. Outdoortraining wie Laufen, kann Sie ebenso motivierend in die Gänge bringen, also am besten noch heute beginnen.

Nähere Informationen über mich und meine Arbeit erfahren Sie auf www.mentalfokus.at

Viel Spaß und Inspiration mit meinen Texten wünscht Ihnen

Patricia Valehrach

