

Resilienz und die Themen der Edelstein-Balance

Es gibt sie, die Zauberkraft, die uns auch in schweren Zeiten aufrecht und auf Kurs hält. Für diese unsichtbare Kraft gibt es in der Psychologie ein Wort: Resilienz. Auch wenn der Begriff erst in den letzten Jahren populär wurde, waren die sieben Schlüssel der Resilienz wichtige Impulsgeber für die Entwicklung der Edelstein-Balance-Öle.

Was ist Resilienz und warum sollte ich sie lernen?

Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, Krisen zu meistern und Niederlagen und schwierigen Situationen etwas Positives abzugewinnen, sich erfolgreich zu behaupten und von diesen Erfahrungen zu erholen. Es ist ein dynamischer Prozess, der sowohl persönliche Stärken als auch unterstützende Umweltfaktoren umfasst.

Resilienz lässt sich somit auch als seelische Widerstandskraft, psychische Stärke oder innere Stärke bezeichnen und ist ein wichtiger Bestandteil der psychischen Gesundheit eines Menschen. Resiliente Individuen sind regelrechte Stehauf-Menschen. Während Manche nach belastenden Situationen mit psychischen Problemen oder vielleicht sogar psychischen Erkrankungen wie Burn-out zu kämpfen haben, lassen sie sich nicht verformen und in die Enge treiben. Sie sind in der Lage, jede Situation anzunehmen und besitzen über eine Widerstandskraft die ihre seelische Gesundheit schützt. Aber wie verändern wir unsere inneren Strukturen so, dass wir resilient werden? Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann durch verschiedene Massnahmen und Strategien gestärkt werden.

Die sieben Schlüssel der Resilienz und die Edelstein-Balance-Öle

In der Entwicklung der Edelstein-Balance-Methode und der sieben Öle wurden die sieben Kernelemente oder Schlüssel der Resilienz integriert. So sind die Öle schöne Anker, Hilfsmittel oder auch Erinnerungsstützen, um sich in diesem Bereichen zu hinterfragen, zu stärken und wieder auf Kurs zu bringen.



Akzeptanz/Edelsteinöl Gelassenheit

Kannst du Dinge einfach hinnehmen und sehen wie es ist, ohne Probleme oder Herausforderungen zu verleugnen, sondern sie anzuerkennen und aktiv an ihrer Bewältigung zu arbeiten? Kannst du deine emotionalen Reaktionen kontrollieren und steuern, besonders in stressigen oder herausfordernden Situationen?

Lösungsorientierung/Edelsteinöl In Fluss kommen

Suchst du nach möglichen Lösungen oder bleibst du in der Problem-Spirale und denkst nur an das Problem? Resiliente Personen entwickeln effektive Strategien, um Schwierigkeiten zu bewältigen. Sie sind kreativ und flexibel im Finden von Lösungen und Alternativen.

Zukunftsorientierung /Edelsteinöl Jungbrunnen

Lebst du im Jetzt und denkst an die Zukunft oder hängst du der Vergangenheit und alten Geschichten nach? Alt ist, wer die Vergangenheit festhält, Gegenwart und Zukunft aus den Augen verliert. Glaube daran, dass es möglich ist, die eigenen Herausforderungen zu bewältigen und dass die Zukunft positive Möglichkeiten bietet.

Selbstwirksamkeit /Edelsteinöl Anti-Stress

Bist du überzeugt, dein Leben selbst beeinflussen zu können? Vertraue in deine eigenen Fähigkeiten, Probleme zu lösen und Herausforderungen zu meistern. Resiliente Menschen glauben an ihre Kompetenz und ihre Einflussmöglichkeiten. Um mit Stress fertig zu werden, reicht nicht nur die seelische Widerstandsfähigkeit, sondern oft braucht man auch Abstand zu den eigenen Problemen, um diese aus einem anderen Winkel zu sehen.

Selbstfürsorge /Edelsteinöl Regeneration

Übernimmst du Verantwortung für dich ebenso wie für dein Tun? Hier geht es um die Fähigkeit, auf sich selbst zu achten und für die eigene physische und psychische Gesundheit zu sorgen. Dazu gehören Aktivitäten wie regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf und Achtsamkeitsübungen. Wenn wir uns unsere Fehler eingestehen und daraus lernen, beginnt die heilende Formung zu einer Person, die Kontrolle über ihr Leben hat.

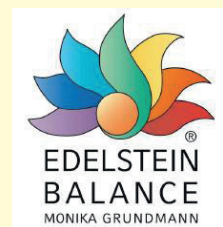
Netzwerkorientierung /Edelsteinöl Geborgenheit

Pflegst du deine sozialen Beziehungen? Der Zugang zu einem unterstützenden sozialen Netzwerk ist wichtig. Resiliente Menschen bauen und pflegen Beziehungen, die ihnen in schwierigen Zeiten Halt und Unterstützung bieten. Die Familie und der engste Freundeskreis sind entscheidend für unser seelisches Wohlbefinden. Sozialen Kontakte schenken uns die Motivation, seelische Belastungen zu überwinden. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Freunde und Familie wenn nötig um Hilfe zu bitten.

Optimismus /Edelsteinöl Lebensfreude

Ist das Glas halb leer oder halb voll? Glaube fest daran, dass es möglich ist, die eigenen Herausforderungen zu bewältigen und dass die Zukunft positive Möglichkeiten bietet. Die nötige Portion an Optimismus darf zur Resilienz nicht fehlen. Das bedeutet aber nicht, dass resiliente Menschen nicht auch einmal deprimiert und verzweifelt sein dürfen. Sie entwickeln jedoch die nötige Kraft, um die Krise zu meistern.

Mit liebevollen Anwendungen der Edelsteinöle – ob als Körper- oder Gesichtsol, zur Selbstmassage, als Badezusatz oder Gesichtsol kann jede*r seine Schlüsselfaktoren auf unterschiedliche Art „bearbeiten“ und unterstützen.



Die farfalla Edelsteinöle

Durch ein aufwändiges Mazerationsverfahren werden die wohltuenden Eigenschaften ausgewählter Edelsteine in nährendes, regenerierendes Bio-Jojobaöl eingebunden. Die Edelsteinöle wurden nach den Erkenntnissen der modernen Steinheilkunde und in Korrespondenz mit den sieben Resilienzthemen von Monika Grundmann @edelstein-balance konzipiert. farfallas Aromatherapie-Expertise rundet die sieben Sorten mit ausgewählten, naturreinen ätherischen Ölen ab.

Anti-Stress

(mit Aventurin, Magnesit und Rauchquarz)

Gelassenheit

(mit Magnesit, Blauquarz, Dumortierit)

Geborgenheit

(mit Achat, Nephrit und Serpentin)

In Fluss kommen

(mit Sodalith, Blauer Chalcedon und Bernstein)

Jungbrunnen

(mit grünem Fluorit, Chrysopras und Peridot)

Lebensfreude

(Granat, Rubin, Rosenquarz)

Regeneration

(mit Epidot, Ozeanchalcedon und Rubin-Zoisit)