



Klangfarben des Selbst

**Die Sinfonie von Stimme,
Stimmung und Selbstaussdruck**



*Das faszinierende Zusammenspiel von
Stimme-Stimmung-Harmonie*



*Hast Du nach innen das
Mögliche getan, gestaltet
sich das Äußere von selbst.*

- Johann Wolfgang von Goethe



by @freepik



*Charisma ist die Kunst, andere zu verzaubern.
Charisma und Motivation hängen eng zusammen.*

- Nikolaus Enkelmann

Ob wir uns in einem harmonischen Gleichgewicht mit uns befinden, zeigt sich oftmals in unserer Stimmung. Die Stimmung nimmt wiederum Einfluss auf die Stimme, ja, nehmen wir einmal diesen Vergleich: Ein Mensch im Stressmodus drückt sich anders aus als einer, der entspannt in sich ruht. Die Wirkung auf das Umfeld ist dementsprechend.

Das Zusammenspiel von Stimme, Stimmung und Harmonie ist ein faszinierendes, das tiefe Auswirkungen auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, unser emotionales Wohlbefinden und sogar unsere Selbstwahrnehmung haben kann.

Stimme

Die Stimme ist ein machtvolles Werkzeug, das weit über die bloße Kommunikation von Worten hinausgeht. Sie trägt die Nuancen unserer Emotionen, unsere Stimmungen und sogar unsere Persönlichkeit. Die Art und Weise, auf die wir sprechen, die Tonlage, die Betonung und das Tempo, all dies formt die Botschaft, die wir vermitteln. Eine warme und freundliche Stimme kann Trost spenden und Vertrauen aufbauen, während eine gestresste oder gereizte eher Unbehagen oder Spannung hervorruft.

Stimmung

Stimmung beschreibt den emotionalen Zustand einer Person, der von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird und wiederum Auswirkungen auf unsere Stimmung haben. Dies sind beispielsweise unsere Gedanken über unsere Umgebung, Ereignisse und Beziehungen bis hin zu unseren eigenen körperlichen Empfindungen.

Ein bekanntes und häufiges Ergebnis sind die wohlbekanntenen Stimmungsschwankungen.

Diese Stimmungen prägen wiederum unsere Stimme. Eine positive Stimmung bringt eine lebendige und energiegeladene Stimme hervor, während eine traurige oder niedergeschlagene Stimmung die Stimme gedämpft oder weniger lebhaft klingen lässt.

Harmonie

Harmonie ist das Zusammenspiel von verschiedenen Elementen, um eine angenehme, ausgewogene und konsistente Wirkung zu erzielen. In Bezug auf Stimme und Stimmung bedeutet Harmonie, dass die emotionale Verfassung einer Person mit der Art und Weise, auf die sie spricht, im Einklang steht. Eine harmonische Verbindung zwischen Stimme und Stimmung bedeutet, dass die Gefühle, die wir erleben, in unserer Stimme authentisch zum Ausdruck kommen.

Die kraftvolle Wirkung einer harmonischen Verbindung

Wenn das Zusammenspiel von Stimme, Stimmung und Harmonie gelingt, folgt daraus eine kraftvolle Wirkung. Eine Person mit einer harmonischen Verbindung zwischen Stimme und Stimmung wirkt authentisch, glaubwürdig und empathisch. Die Fähigkeit, die eigene Stimme so einzusetzen, dass sie mit der emotionalen Verfassung im Einklang steht, trägt oft dazu bei, eine Atmosphäre des Verständnisses und der Verbundenheit zu schaffen.

Es ist auch wichtig, anzumerken, dass dieses Zusammenspiel nicht immer perfekt funktioniert. Manchmal können äußere Umstände oder persönliche Herausforderungen dazu führen, dass die Harmonie zwischen Stimme und Stimmung gestört wird. In solchen Momenten kann es hilfreich sein, sich bewusst zu werden, wie die eigene Stimme die Stimmung beeinflusst und umgekehrt. Durch Achtsamkeit und Selbstreflexion können wir lernen, diese Verbindung bewusster zu gestalten. Dies ist ein wichtiger und weiterer Aspekt, der in diesem Harmoniegeflecht eine besonders gewichtige Rolle spielt. Das Wissen um die eigenen Emotionen, die eigenen Fähigkeiten und um die Veranlagungen, die wir in unserer Geburt mitbekommen haben, lassen uns erkennen, warum wir gerade so ticken, wie wir ticken.

Insgesamt ist das Zusammenspiel von Stimme, Stimmung und Harmonie ein komplexes, aber faszinierendes

Phänomen. Es zeigt, wie stark unsere Stimme und unsere Gefühle miteinander verbunden sind und wie diese Verbindung unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und unsere Wirkung auf andere beeinflussen kann.

Stimme und das Geheimnis einer magischen Ausstrahlung

Die Stimme trägt maßgeblich dazu bei, eine faszinierende Ausstrahlung und eine magische Präsenz zu formen. Sie ist ein mächtiges Werkzeug, das weit über die bloße Übermittlung von Informationen hinausgeht. Die Art und Weise, auf die wir sprechen, beeinflusst maßgeblich, wie wir von anderen wahrgenommen werden und welchen Eindruck wir bei ihnen hinterlassen.

Eine charismatische Ausstrahlung, die oft als „magisch“ empfunden wird, kann durch die Stimme verstärkt werden. Eine wohlklingende, warme und einladende Stimme hat die Fähigkeit, Menschen anzuziehen und eine Aura der Sympathie zu erzeugen. Gleichzeitig kann eine Stimme, die Kraft, Selbstsicherheit und Emotionen ausdrückt, eine tiefere Verbindung zu anderen schaffen.

Die Tonlage, das Tempo, sowohl auch die Betonung und sogar die Pausen beim Sprechen können eine immense Wirkung entfalten. Eine ruhige und gelassene Stimme vermittelt Vertrauen und Entspannung, während eine energiegeladene und lebendige Begeisterung und Enthusiasmus übertragen kann.

Darüber hinaus spiegelt die Stimme unsere innere Einstellung wider. Eine positive, optimistische Einstellung manifestiert sich in einer angenehmen und ermutigenden Stimme. Menschen mit einer magischen Ausstrahlung haben oft die Fähigkeit, ihre Stimme entsprechend der Situation anzupassen, um eine Atmosphäre des Vertrauens, der Authentizität und der Offenheit zu schaffen.

Die Art und Weise, auf die wir unsere Stimme einsetzen, beeinflusst stark unsere Fähigkeit zur Kommunikation und Überzeugungskraft. Eine klare, gut modulierte Stimme vermittelt Botschaften effektiver und bringt andere dazu, zuzuhören und sich verstanden zu fühlen.

Insgesamt ist die Stimme ein integraler Bestandteil einer magischen Ausstrahlung, da sie die Art und Weise beeinflusst, auf die wir auf andere wirken und in der wir uns mit ihnen verbinden. Eine ausdrucksstarke, authentische und wohlklingende Stimme trägt dazu bei, eine tiefe Verbindung zu anderen Menschen herzustellen und eine unwiderstehliche Anziehungskraft zu entwickeln.

Eine magische Ausstrahlung

Eine magische Ausstrahlung ist eine faszinierende Eigenschaft, die eine Person auszeichnet und durch die sie ihre Umgebung in ihren Bann zieht. Sie geht über das Äußere hinaus und spiegelt die innere Schönheit, Selbstsicherheit und eine besondere Ausdruckskraft wider. Das Geheimnis einer solchen Aura liegt in einer Kombination aus verschiedenen Faktoren, die ich im Folgenden näher erläutern werde.

Um es mit Charles Haanel's Worten zu sagen:

“Wenn diese Ausstrahlung stark genug ist, wird die Person auch als „magnetisch“ bezeichnet; man sagt von ihr, sie sei eine anziehende Persönlichkeit.

Eine solche Persönlichkeit kann eine enorme Macht im positiven Sinne ausüben. Ihre Präsenz allein wirkt beruhigend auf die mit Problemen belasteten Gemüter, mit denen sie zusammen kommt.“

Die eigene Einstellung

Zunächst einmal spielt die innere Einstellung eine entscheidende Rolle. Eine positive und selbstbewusste Haltung nimmt einen enormen Einfluss auf die Ausstrahlung einer Person. Es geht darum, sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen zu akzeptieren und zu lieben. Selbstakzeptanz und Selbstliebe strahlen eine Art inneren Glanzes aus, der andere anzieht und inspiriert.

Sei authentisch

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Authentizität. Menschen mit einer magischen Ausstrahlung sind authentisch und echt. Sie versuchen nicht, jemand anderes zu sein, sondern zeigen ihre wahre Persönlichkeit. Authentizität schafft Vertrauen und Respekt und zieht Menschen an, die ebenfalls Echtheit schätzen.

Mitgefühl und Empathie

Die Fähigkeit, Mitgefühl und Empathie zu zeigen, ist ebenfalls ein Schlüssel zur magischen Ausstrahlung. Wenn man in der Lage ist, sich in andere Menschen hineinzusetzen und ihre Gefühle zu verstehen, entsteht eine tiefgreifende und anziehende Verbindung. Ein offenes Herz und die Bereitschaft, anderen zuzuhören und sie zu verstehen, schaffen eine Aura der Wärme und Zugänglichkeit.

Optimismus und Lebensfreude

Eine weitere Komponente ist die Ausstrahlung von Positivität und Lebensfreude. Menschen mit einer magischen Ausstrahlung besitzen oft eine ansteckende Energie, die Optimismus und Freude verbreitet. Sie sehen das Gute in den Dingen und strahlen eine anziehende Lebenslust aus, die andere inspiriert und mitreißt.

Der Einfluss der äußeren Erscheinung

Neben der inneren Einstellung spielt auch die äußere Erscheinung eine Rolle. Obwohl die äußere Schönheit nicht der einzige Faktor ist, kann sie dennoch Teil einer magischen Ausstrahlung werden. Ziel ist jedoch kein perfektes Aussehen, sondern vielmehr, sich in seiner eigenen Haut wohl zu fühlen und sich entsprechend zu präsentieren. Selbstpflege und ein gepflegtes Äußeres können das Selbstbewusstsein stärken und dazu beitragen, eine positive Ausstrahlung zu unterstützen.

Die Magie der Worte

Die Art und Weise, auf die man kommuniziert, ist ebenfalls wichtig. Eine klare und selbstbewusste Kommunikation trägt gepaart mit einer positiven Sprache dazu bei, eine anziehende Ausstrahlung zu entwickeln. Die Fähigkeit, andere durch die Art und Weise, auf die man spricht und auf andere zugeht, zu inspirieren und zu motivieren kann eine starke magnetische Wirkung haben.

Es ist auch wichtig, zu betonen, dass eine magische Ausstrahlung kein statischer Zustand ist, sondern sich weiterentwickeln kann. Selbstreflexion, persönliches Wachstum und die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten, sind wesentliche Punkte, um die eigene Ausstrahlung zu verstärken und zu vertiefen.

Finde und lebe deine Einzigartigkeit

Es gibt keine magische Formel, um eine solche Ausstrahlung zu erreichen, da sie stark von der Individualität einer Person abhängt. Jeder Mensch ist einzigartig und besitzt seine eigene Art, eine magische Ausstrahlung zu entwickeln. Dabei ist es wichtig, sich selbst zu erkennen, an sich zu arbeiten und die inneren Qualitäten zu kultivieren, die eine solche Ausstrahlung unterstützen.

Insgesamt besteht das Geheimnis einer magischen Ausstrahlung aus einer Kombination aus innerer Schönheit, Selbstsicherheit, Authentizität, Empathie, Positivität und einer angemessenen äußeren Präsentation. Die Harmonie und das Gleichgewicht zwischen diesen Elementen machen eine Person

Umgang mit Stimmungsschwankungen

Stimmungsschwankungen beeinflussen unser Energiefeld. Damit umgeben uns niedrigschwingende Energien, die unsere Ausstrahlung stark energetisch beeinflussen. Stimmungsschwankungen erleben viele von uns. Sie können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, sei es durch Stress, Veränderungen im Leben, hormonelle Schwankungen oder sogar einfach den natürlichen Fluss des Alltags. Aber es gibt einige Möglichkeiten, wie man sich selbst in eine bessere Stimmung bringen kann, wenn wir uns niedergeschlagen oder gereizt fühlen.

Impulse um die eigene Schwingung und damit seine Stimmung anzuheben:

- ☞ **Musik:** Die Kraft der Musik ist erstaunlich. Das Hören von Lieblingsliedern oder Musik, die positive Erinnerungen weckt, kann die Stimmung sofort heben und eine positive Atmosphäre schaffen. Durch das Abspielen zum Beispiel der Grundtonmusik G wird ein wohliges freudvolles Gefühl erweckt.
- ☞ **Bewegung und Sport:** Körperliche Aktivität kann unglaublich wirkungsvoll sein, um die Stimmung zu verbessern. Ein Spaziergang an der frischen Luft, eine Joggingrunde, Yoga oder sogar nur ein paar Dehnübungen können dazu beitragen, Stress abzubauen und Endorphine freizusetzen, die das Wohlbefinden steigern.
- ☞ **Soziale Interaktion:** Zeit mit Freunden oder der Familie zu verbringen, kann einen enormen Einfluss auf die Stimmung nehmen. Gespräche, Lachen und das Teilen von positiven Erlebnissen helfen beim Überwinden von negativen Gefühlen.
- ☞ **Achtsamkeit und Meditation:** Sich bewusst Zeit zu nehmen, um sich zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, hilft dabei, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und die Stimmung zu verbessern.
- ☞ **Neue Aktivitäten und Hobbys:** Das Ausprobieren neuer Dinge oder das Wiederaufnehmen von Hobbys, die man früher genossen hat, kann die Stimmung erhellen und neue Energie bringen.
- ☞ **Selbstfürsorge:** Sich selbst zu verwöhnen, sei es durch das Schaffen einer selbst kreierten Wohlfühl-Situation oder -Umgebung, wie: sich eine kleine Auszeit zu gönnen, sich ein gutes Buch zu schnappen oder ein entspannendes Bad zu nehmen. Das Genießen eines Lieblingsgerichts oder das Ausüben von Selbstpflege-Routinen, können die Stimmung gleichfalls aufhellen und ein Gefühl der Wertschätzung fördern.
- ☞ **Positive Affirmationen und Dankbarkeit:** Sich bewusst auf positive Gedanken und das zu konzentrieren, wofür man dankbar ist, verändert ganz schnell die Perspektive und fördert eine positive Stimmung.

Es ist wichtig, zu beachten, dass Stimmungsschwankungen normal und Teil des menschlichen Lebens sind. Manchmal ist es auch okay, sich Zeit zu nehmen und die Emotionen zu akzeptieren, anstatt sofort die Stimmung ändern zu wollen. Doch wenn man sich in einer niedergedrückten Stimmung befindet, können diese Strategien dabei helfen, einen angenehmeren emotionalen Zustand zu erreichen. Jeder Mensch ist anders, daher ist es wichtig, diejenigen Methoden zu finden, die am besten für einen selbst funktionieren, um die Stimmung zu verbessern.



AdobeStock_120764924



Wenn diese Ausstrahlung stark genug ist, wird die Person auch als „magnetisch“ bezeichnet; man sagt von ihr, sie sei eine anziehende Persönlichkeit.

Eine solche Persönlichkeit kann eine enorme Macht im positiven Sinne ausüben. Ihre Präsenz allein wirkt beruhigend auf die mit Problemen belasteten Gemüter, mit denen sie zusammen kommt.

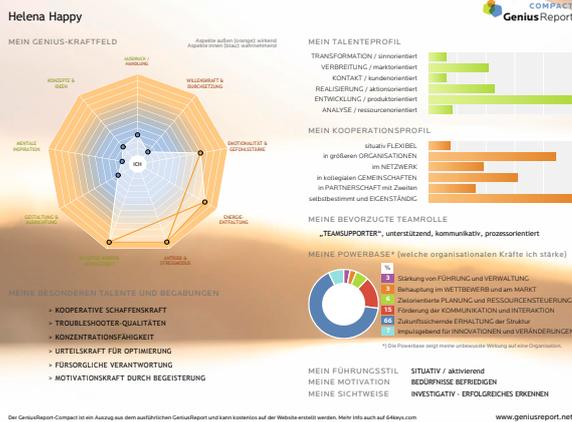
- Charles F. Haanel

Sei wundervoll. Lebe wundervoll.

PS: Eine magische Persönlichkeit - das heißt auch, dass du Menschen und Dinge anziehst; dass du beschrieben wirst als jemand, dem das "Glück" treu ist und dass dir möglicherweise, Dinge einfach so über den Weg laufen' ...

Gehe es an: Finde heraus, was dein ICH zum Leuchten bringt!

Gehe es an: Finde heraus, was dein ICH zum Leuchten bringt!



by @freepik

Folge diesem Link und du erfährst alles weitere!
<https://angelikagwaryskoerner.de/genius-compact/>



Über mich

Ich bin Angelika, Mentorin für Potenzialentfaltung – ich begleite Frauen in herausfordernden Umbruchsituationen und zeige ihnen, den Weg zu ihrer Intuition und wie sie den Mut finden, darauf zu vertrauen, um sichere Entscheidungen zu treffen, um so ihr Leben erfolgreich neu zu gestalten und sie lernen ihr neues ICH auf allen Ebenen zu genießen.

Dabei geht es insbesondere um die körperliche Seite in jedem von uns,
um die Zell- und Energie-Ebenen.

Angelika Gwarys-K.



Hinweis:

Das vorliegende Manuskript ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag
übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gegebenen Hinweisen resultieren können.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.