Geistkraft im Wonnemond

Wie kannst du deinen Geist unterstützen im Mai?

Unser Geist ist ein wahres Wunderwerk. Man kann ihn aber oftmals auch sehr einfach ein wenig überlisten oder für andere Dinge einsetzen. Eine Technik, welche ich schon mit 20 in der Ausbildung lernte, bereitet mir immer noch gute Dienste wenn ich aufgeregt oder nicht so gut drauf bin.

Unterstütze deinen Geist

Denke an etwas Schönes, Fantastisches. Etwas dass dich lächeln lässt, dich gut fühlen lässt, dich sofort zum Strahlen bringt.
Nun halte dir deinen Daumen oder einen anderen Finger, während du immer noch an diese schöne Zeit denkst, in allen Farben und Einzelheiten. Du verankerst so dieses gute Gefühl in den Druck deiner Finger.
Mache dies ein paar Tage lang immer wieder.
Nun kannst du das gute Gefühl abrufen, indem du den gleichen Finger drückst.
Sehr hilfreich bei stressigen Alltagssituationen. Das kannst du auch gut deine Kinder lehren.