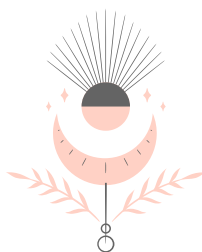


Geistkraft im Brachmond

Wie kannst du deinen Geist unterstützen im Juni?

Mit dem Höhepunkt im Jahreskreis ist die geistige Energie ähnlich wie an Vollmond. Wir sind unkonzentriert, flatterhaft und geistig nicht sehr speditiv. Also plane keine geistigen zu anspruchsvollen Tätigkeiten ein;-)





Unterstütze deinen Geist

Gönne deinem Geist Pause und
Regeneration.
Das NICHTS

Gut denkst du? Das kann ich? Ich brauche
in dieser Aufgabe nichts zu tun...

Wir wollen ja immer was tun - auch in
unserer Erholung - für unseren Geist. Aber
wie ist es mit dem Nichts aushalten zu
können? Keine Ablenkung, keine Musik,
kein Handy, keine Stimme die dich durch
eine Meditation führt sondern einfach
NICHTS.

Jeden Tag 1 Minute diese Woche. Stell den
Timer und höre, sehe, fühle, rieche,
schmecke einfach NICHTS. Das ist echte
Pause für unseren Geist.

