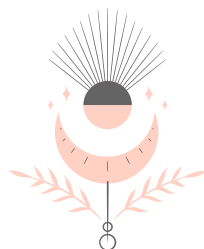


Geistkraft im Heumond

Wie kannst du deinen Geist
unterstützen im Juli?

Auch in diesem Monat ist Geisteskraft nicht ganz so stark. Wir beschäftigen uns vorwiegend mit Ferien, dem Nichts, dem Sein - Erholung soll sein - wichtig, sonst sind zukünftige geistige Höhenflüge gar nicht möglich.





Unterstütze deinen Geist

Aber vielleicht machst du dir Sorgen? Eine beliebte Beschäftigung unseres Geistes sich mit den Problemen (die grösstenteils noch gar nicht mal da sind) zu unterhalten. Wie geht es meinem Kind in der Klasse, mit dem neuen Lehrer, in Mathe, bei der Lehrstelle usw. ?

Richte die Aufmerksamkeit auf die Lösung.

Versetze dich in einen entspannten Zustand und stelle die richtigen Fragen:

Schützt mich diese Sorge? Unterstützt sie mich? Wirklich?

Fragen zur Problemlösung:

- Welche drei positiven Aspekte hat diese Sorge?
- Was ist noch nicht so, wie ich es will?
- Was kann ich tun, um das gewünschte Ergebnis zu erhalten?
- Womit kann ich aufhören, um das gewünschte Ergebnis zu erhalten?
- Was darf ich heute tun, damit sich die Dinge in die richtige Richtung bewegen?



Mache das konsequent bei jeder Sorge und siehe zu, wie sie verschwinden und dein Geist ruhiger wird.