

Geistkraft im Hornung

Wie ein sanftes Erwachen, hinausblinzeln in die Welt. Hach, und doch wieder die Augen schliessen.

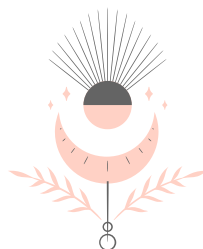
Es ist noch nicht Zeit sich dem Aussen zuzuwenden. Bleiben wir noch ein wenig bei uns und unserer ganz persönlichen Tiefe.

Was beschäftigt dich?

An was denkst du?

Was macht das mit dir?

Unzählig viele Gedanken stürmen stündlich unseren Geist. Nicht alle sind nachhaltig. Aber einige eben schon. Sie hinterlassen ein Gefühl.





Unterstütze deinen Geist

Nimm dir mindestens einen Tag vor, um deine Gedanken zu beobachten. Setze einen Timer, der dich daran erinnert.

Frage dich öfters "wie fühle ich mich jetzt?"
Und dann: "An was habe ich gerade gedacht?"

Höre deine Stimme im Kopf. Wo befindet sie sich. Wie spricht sie mit dir?. Nimm dir einen dieser Gedanken aus dem Kopf und setz ihn auf den Daumen. Wie Dumbledore von Harry Potter in seinem Denkarium. Schau ihn dir von Aussen an. Ist er wahr? Wiederhole was er sagt auf verschiedenste Art und Weise. Verändere die Stimme - bis sich das negative Gefühl in dir dazu auflöst.

Das ist übrigens eine Übung, die man wunderbar auch mit Kindern machen kann. Bevor ihre Gedanken über sich selbst zu Glaubenssätzen werden.

