

8 Tricks für die „Mini-Medi to go“

✚ Trick 1:
Alles was gut tut ist erlaubt, es gibt keine Regeln!

Trick 2:
Bequem hinsetzen oder legen...

✚ Trick 3:
Kratzen und Position ändern sind erlaubt.

✚ Trick 4:
Alleine in einem Raum geht's besser...

✚ Trick 5:
morgens nach dem Aufwachen oder abends kurz vor dem Einschlafen sind gute Zeiten...

✚ Trick 6:
Jederzeit zwischendurch ist auch gut...

✚ Trick 7:
schon 3 Minuten sind gut, alles ist besser als nichts!

✚ Trick 8:
Statt NICHTS einfach positive Begriffe denken...
z.B.: Glück, Gesundheit, Liebe...

ACHTUNG: Nicht denken „ich bin glücklich..., gesund, usw. ...“

Stellen Sie sich den Begriff und ein für Sie damit verbundenes Gefühl oder ein Bild vor.

Beispiele:

Glück ist für Sie der Moment als Sie zum ersten Mal Ihr neugeborenes Kind sahen.

Dieses Bild verbunden mit Ihrem wunderbaren Gefühl stellen Sie sich vor.

Gesundheit ist für Sie das Bild eines Apfels. Stellen Sie sich den Apfel vor und denken Sie den Begriff Gesundheit.

Wenn Sie sich diese positiven Dinge so vorstellen, kann Ihre innere Stimme nicht dagegen arbeiten. Würden Sie denken: „Ich bin gesund.“ Könnte Ihr Unterbewusstsein dazwischen schießen und „sagen“: „naja, also so gesund bist du ja nicht, der Rücken, der Magen...“

Sie wissen, was ich meine 😊

Also los, positive Begriffe mit Ihren dazugehörigen Gefühlen und Bildern denken-fertig!

