



Gehirn- Reinigung gefällig?

Überall liest man von Darm-Reinigung und Diäten.

Das ist sicher sinnvoll und gesund aber genauso wichtig ist es, von Zeit zu Zeit das Gehirn von unnötigem und krankmachendem Ballast zu reinigen. Ihre Gedanken werden von all den Informationen, die Sie aufnehmen, beeinflusst. Und Ihre Gedanken bestimmen Ihre Gefühle und haben somit großen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Entscheiden Sie bewusst, was in Ihren Kopf gelangt. Wenn es um das Essen geht, überlegen Sie sich auch, was Sie mögen und was Ihnen guttut. Gedanken sind die Nahrung der Seele und können viel zu Ihrem Wohlergehen beitragen.

Schritt I: „Müll“- Gedanken finden

Beobachten Sie einmal, mit welchen Gedanken Sie sich so beschäftigen:

- Sind sie eher positiv oder negativ?
- Welche Gedanken belasten Sie?
- Welche Gedanken sind völlig unnötig?
- Welche Gedanken machen Ihnen schlecht Laune?
- Sind diese Gedanken häufig wiederkehrend?
- Durch was werden solche Gedanken ausgelöst?

Schritt II: „Müll“- Gedanken entsorgen und durch positive Gedanken ersetzen

Entscheiden Sie sich bewusst dafür, diese negativen Gedanken nicht mehr zu denken und denken Sie STOP, wenn sich solche einschleichen. Das braucht etwas Zeit und Übung, aber nach und nach funktioniert es immer besser.

Ersetzen Sie die negativen Gedanken durch positive nach dem Prinzip: „Das Glas Wasser ist halbvoll, nicht halbleer!“



Ihre Claudia Graser,
Psychotherapeutin nach HLPR-Gesetz

Schritt III: Keine neuen negativen Gedanken durchlassen = Gedanken- Hygiene:

- Hören oder sehen Sie Nachrichten nur einmal am Tag, um informiert zu sein (nicht abends).
- Schauen Sie sich keine furchtbaren Bilder von Katastrophen o.ä. vor dem schlafen gehen an.
- Vorsicht vor „Energie- Vampiren“ die Ihnen die Energie buchstäblich aussaugen und nichts zurückgeben.
- Gönnen Sie sich den Anblick schöner Dinge/Kunst/Natur etc.
- Sagen Sie in Gedanken bewusst „DANKE“ für die guten Dinge in Ihrem Leben und benennen Sie diese konkret.

Anzeige



ICH BIETE HILFE BEI:

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen
- Trauma und Folgebeschwerden

MEINE THERAPIE-FORMEN:

- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Paartherapie
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Heilhypnose
- EMDR-Therapie

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: info@claudia-graser.de

www.leben-managen.de