

Count your Blessing ☺

Die positiven Dinge des Tages

Es geht darum das negative und belastende Gedankenkarussell zu stoppen und die Aufmerksamkeit auf die guten funktionierenden Dinge zu legen.

Unterstützt wird die folgende Übung durch bilaterale Stimulation.

Eine bilaterale Stimulation ist leicht durchzuführen. Du klopfst dabei leicht mit den flachen Händen abwechselnd auf den linken und den rechten Oberschenkel.

Durch dieses wechselseitige Klopfen wird die Zusammenarbeit der linken und rechten Hirnhälfte gefördert und damit eine beschleunigte Informationsverarbeitung unterstützt und das Selbstheilungssystem im Gehirn aktiviert.

Anwenden: 1x täglich, mindestens 2 Minuten

So geht´s

Variante 1

Setze Dich auf eine Stuhl, schließe die Augen und klopfle leicht mit den Händen abwechselnd mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel und dann mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel. (= bilaterale Stimulation). Am besten suchst Du Dir eine Geschwindigkeit, die zu Dir und zu Deiner Sprachweise passt.

Während des Klopfens sagst alles auf, was Dir heute Gutes oder Angenehmes widerfahren ist. Egal ob die große oder die kleinen Freuden des Lebens, erlaubt ist alles was positiv war oder ist.

z.B.

ich bin heute Morgen zufrieden aufgewacht und meine kleine Tochter war bereits lächelte mich an, mein Mann hatte bereits den Kaffee gemacht und ich kam flüssig durch den Verkehr. Der sonst muffige Hausmeister im Büro grüßte mich heute erstaunlich freundlich und mir ging meine Arbeit vormittags leicht von der Hand. Ich mag meinen Job und meine Kunden und bin glücklich, dass ich vor einigen Jahren mein Studium absolviert habe, der mir diesen Job ermöglicht hat

Variante 2

Nimm die guten und angenehmen Dinge und Erlebnisse des Tages auf deinem Handy auf.

Siehe anschließend das Aufgenommene ab und klopfle während dessen wie oben beschrieben mit den Händen die Oberschenkel.

Diese Variante hat den Vorteil, dass Du die Stimulation ganz in Ruhe beim Zuhören durchführen kannst, ohne gleichzeitig zu überlegen.

Wenn Du Fragen bei der Anwendung hast, dann melde Dich!