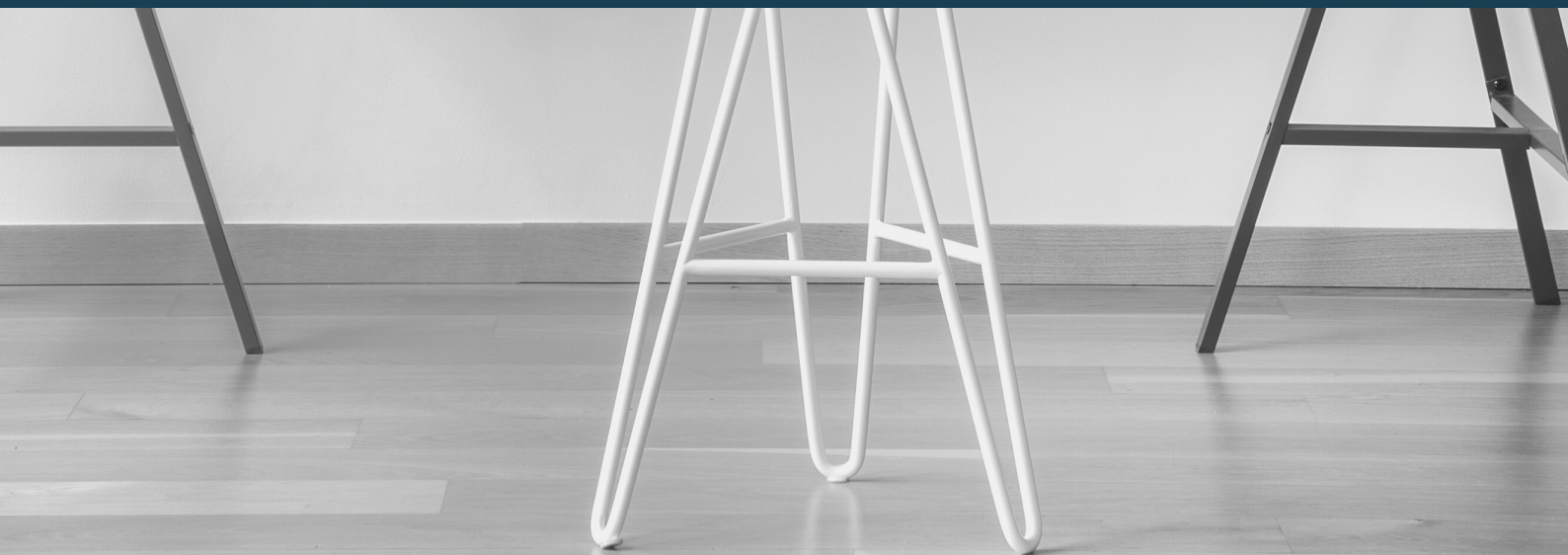
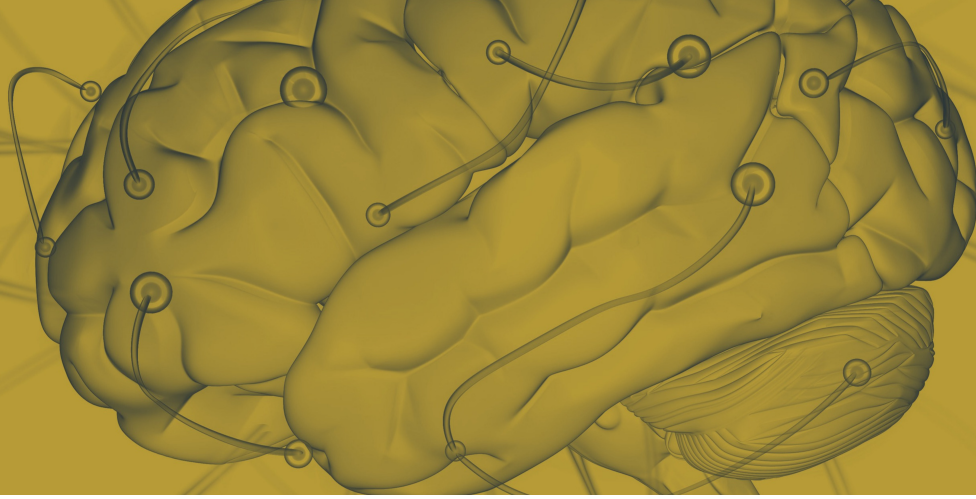


GEIST BERUHIGEN

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern,
besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Tich Nhat Hanh





DEN GEIST BERUHIGEN

WENN EIN URTEIL IM GEIST ENTSTEHT,
SOLLTE MAN ES ALS SOLCHES ERKENNEN UND
SICH GLEICHZEITIG DARAN ERINNERN,
DASS MAN DABEI IST, DAS, WAS GESCHIEHT,
LEDIGLICH ZU BEOBACHTEN, OHNE ES ZU
BEWERTEN, OHNE ES FESTZUHALTEN,
ZU VERFOLGEN ODER IN IRGEND EINER FORM
DARAUF ZU REAGIEREN.





KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE

In unserer immer komplexer werdenden Welt, wollen wir in dieser Anleitung uns auf das Wesentliche beschränken.

Mit wenigen verdichteten Übungen könnt ihr euch selbst in die Lage versetzen, schnell Veränderungen in eurem Leben herbeizuführen.

ACHTUNG: OHNE ÜBUNG GEHT ES NICHT

Es hilft nichts um den heißen Brei herum zu reden:
Wer nicht "sitzt" wird nichts erreichen.



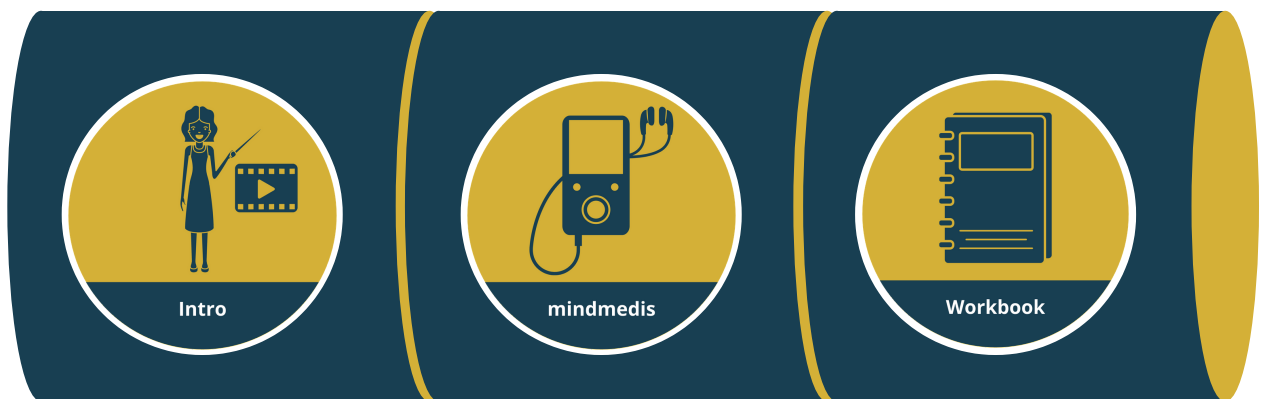
Auch wenn es noch so lästig ist, der Geist muss trainiert werden. Häufig wie ein ungehorsamer Hund, der immer wieder "Platz" machen muss.

3 BESTANDTEILE DER ANLEITUNG

Mache dir diese drei Punkte bewusst,
bevor du mit der ersten Übung beginnst.

1. Übernehme Verantwortung für dein eigenes Leben.
2. Habe Klarheit, welche Veränderungen du anstrebst.
3. Glaube an deine Fähigkeiten

AUFBAU DER ÜBUNGEN





MONKEY MIND

DEN GEIST BERUHIGEN

Die **mindmedi** Geist beruhigen, ist als Grundlageneinheit zu verstehen. Sie kann immer gehört werden, wenn du zur Ruhe kommen möchtest. In unserer schnellebigen Zeit ist es häufig so, dass uns einfach sehr viel im Geist beschäftigt. Es hat sich der Begriff "Monkey Mind" heraus gebildet. Ein Geist, der gar nicht mehr zur Ruhe kommt, der unablässig von einem Gedanken zum nächsten hüpf! Es geht darum, diesen Monkey Mind zu beruhigen, um dann in diesem neuen Zustand mit sich selbst weiter arbeiten zu können.

Nur wenn wir uns unserer Gedanken bewusst sind, können wir erkennen, welche dieser Gedanken sich auf unseren Körper, unsere Emotionen und unser Tun auswirken. Das versetzt uns in die Lage, unser gewohntes ICH zu verändern. Oder anders ausgedrückt, wenn wir uns diese Gedanken und Gefühle nicht bewusst machen, dann merken wir gar nicht, warum wir wie Handeln und wie sich diese Zustände auf unser Leben auswirken.

Nach der **mindmedi** hilft es, wenn du dir, in diesem Workbook, bewusst machst, wohin deine Gedanken gewandert sind. Was für Themen haben dich beschäftigt? Das können natürlich aktuelle Dinge sein, die dich beschäftigen. Darüber hinaus geht es aber auch darum, heraus zu finden, welche Glaubensmuster deine Gedanken leiten.



JETZT

AUFMERKSAMKEIT LENKEN

In der **mindmedi** wird der Geist beruhigt, indem du versuchst mit deinen Gedanken immer im Jetzt zu sein. Am einfachsten geht das, wenn du dich auf deinen Atem konzentrierst. Er ist in guter Anker, um sich zu entspannen und mit sich selbst zu arbeiten. Deine Gedanken werden, gerade am Anfang, immer wieder auf Wanderschaft gehen. Sie springen in die Vergangenheit oder in die Zukunft.

Im Wesentlichen erwarten dich zwei Aufgaben bei dieser **mindmedi**:

1. Konzentriere dich auf deinen Atem, bleibe mit deinen Gedanken im Jetzt und hole sie liebevoll zurück ins Jetzt, wenn sie wegwandern. Mache es mit deinen Gedanken ähnlich wie mit einem Baby, was weggrabbelt und was du immer wieder geduldig und behutsam in die Mitte des Raumes zurückholst.
2. Wenn du darin geübter bist im Jetzt zu bleiben, werden Kapazitäten frei und du wirst merken, was dich beschäftigt und welche Themen derzeit deine gedankliche Aufmerksamkeit binden. Dieses Bewusstsein zu schaffen ist wichtig.

Notiere dir deine Erkenntnisse in diesem Workbook.

Welche Gedanken

...beschäftigen dich? Was denkst du? Zu welchen Menschen, Ereignissen, Themen sind deine Gedanken gewandert? Hast du schon einen Glaubenssatz identifiziert?
