

vom DENKEN ins WAHRNEHMEN – im JETZT

LEBENSFREUDE - App

(= Anwendungssoftware mit analoger Installation in unseren Körper-Seele-Geist-PC)

1 x täglich (mindestens 3 Übungen):

sollten sich Viren (alte Programme im Kopf) bemerkbar machen, schenke ihnen keinerlei Kampf-Energie, lächle ihnen zu 😊 und mach weiter

- 😊 **An Deine Lieblings-Herz-Kino-Karte Denken...**vielleicht auch eine neue Lieblingskarte Ziehen...und damit durch den Tag gehen, laufen, tanzen, singen....
- 😊 **Außer-Atem und dann wieder Zu-Atem kommen** – Tanzen, Hüpfen, Joggen... mit Zeit und genussvollem Beobachten, wie Deine *pulsierende Lebenskraft* danach von außen wieder nach innen strömt....
- 😊 **Zeit für Genuss der Sinne nehmen** – einen wohltuenden Duft einatmen, sich etwas Schönes auf der Zunge zergehen lassen, eine wunderbare Musik hören, zärtliche Berührung mit einem anderen Menschen oder auch mit sich selber austauschen, ein wunderschönes Bild, eine wunderschöne Landschaft oder auch einen wunderschönen Menschen liebevoll anschauen---
- 😊 **Ärger begrüßen** (wenn er denn vorbeikommt): **beide Mundwinkel hochziehen** und/oder **beide Hände zur Faust ballen, anspannen und der eigenen, geballten Kraft zulächeln: DIE GEHÖRT MIR 😊**, dann loslassen und wieder genussvoll beobachten, wie Deine *pulsierende Lebenskraft* jetzt nach innen strömt...
- 😊 **Deine „Faulheit“ – das absichtslose NICHTS – „MACHEN“ - begrüßen – Mundwinkel hochziehen – und ihr einen guten Raum geben...** Mit Liebe und Dankbarkeit wahrnehmen, dass der Atem, Dein Herzschlag und viele andere Organe alle weiter für Dich arbeiten, auch in Augenblicken, wo Du NICHTS PLANST, NICHTS „MACHST“, NICHTS KONTROLLIERST... Das kann sich anfühlen wie:
- 😊 **Zu Deiner persönlichen Quelle gehen und Dich beschenken lassen**
Vielleicht geschieht dieses absichtslose NICHTS – „MACHEN“ auch an Deinem persönlicher Kraftplatz in der Natur, beim Musik-Hören, vielleicht geschieht es auch mitten in einer schöpferischen Aktivität – im Singen, Tanzen, mit Deinem Instrument, beim Malen – Vielleicht ist es ein meditatives SEIN mit Dir selber
Widme dieser Quelle, dem absichtslosen NICHT-TUN und sich BESCHENKEN LASSEN jeden Tag eine gute Zeit, genauso wie dem Essen, Trinken und Schlafen...

😊 Und alle anderen quicklebendigen Impulse

willkommen heißen 😊

- 😊 und wenn gerade nichts helfen will, dann ein einfaches Psychopharmakon mit ausschließlich guten Nebenwirkungen: <https://www.youtube.com/watch?v=GMsfSab5zPc> (kopieren und in Browserfenster eingeben)

Das Leben
ist herrlich

