

Hier ist eine schöne Methode, die Sie anwenden können, wenn Sie sich gedanklich im Kreis drehen:

Erinnern Sie sich in aller Ruhe daran, dass Sie mehr sind als Ihre Gedanken. Dann lassen Sie die Gedanken einfach nur kommen und gehen, während Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, was Sie übergeordnet sind.

Nehmen Sie die Gedanken zwar liebevoll wahr, denn Sie kommen ja gerade vorbei, und verscheuchen Sie sie nicht. Stattdessen lassen Sie die Gedanken in Liebe einfach durch Sie fließen. **Annehmen und loslassen ist das Prinzip.**

Wenn Sie diese Übung regelmäßig machen, wenn Sie einen Gedankensturm in Kopf haben, wird Ihr Geist automatisch leiser werden. Sie werden ihre Achtsamkeit für die Gegenwart erhöhen und sich dadurch kraftvoller fühlen. Und nicht nur das. Wenn Sie es zulassen, werden Sie auch Ihre innere Führung spüren und sich diese Kraft zu Nutze machen können. **Dann lassen Sie sich nämlich von etwas, was größer ist als Ihr Bewusstsein bzw. Ihre Identität, führen.**

Wenn Sie häufig quälende Gedanken haben und **die Nase voll haben**, können Sie sich auch **von mir helfen lassen**. In nur ein paar Sessions lösen Sie die schmerzhaften Gedankenkreisel auf und Sie können Ihre neugewonnenen Freiheit genießen - nachweislich.