

Heilung Typ A

Suchen Sie sich einen oder mehrere der hier aufgeführten Punkte heraus, um sich jeden Tag darin zu üben, bis Sie alle Punkte abgearbeitet haben. Wiederholen Sie anschließend den ganzen Prozess.

<input type="radio"/> Stellen Sie sich in einem Laden an der Kasse mit der längsten Schlange an. Lassen Sie die Seele baumeln, und beschließen, in Frieden zu sein. Nutzen Sie den „30-sekündige Auszeit für inneren Frieden“-Prozess.	<input type="radio"/> Machen Sie nicht den beruflichen Erfolg zu Ihrem Maßstab, sondern beispielsweise Ihre Talente, schöpferischen Fähigkeiten, menschlichen Qualitäten oder engen Beziehungen.
<input type="radio"/> Schauen Sie 30 Sekunden lang aus dem Fenster, und lassen Sie Ihren Geist los. Sehen Sie, wie der Wind weht, die Sonne scheint oder der Regen fällt.	<input type="radio"/> Widmen Sie sich heute der Aufgabe, Ihre Stärken und positiven Qualitäten zu erkennen.
	<input type="radio"/> Üben Sie sich darin, banale Fehler zu vergeben.
<input type="radio"/> Tun Sie heute etwas ganz Besonderes für sich.	<input type="radio"/> Tun Sie ohne viel Aufhebens gute Werke, und seien Sie freundlich.
<input type="radio"/> Fahren Sie auf der Kriechspur nach Hause.	<input type="radio"/> Üben Sie sich darin, Komplimente dankbar anzunehmen.
<input type="radio"/> Lächeln Sie heute häufiger.	<input type="radio"/> Akzeptieren Sie, dass im Leben immer Fragen offen bleiben.
<input type="radio"/> Hören Sie auf dem Heimweg anstelle der Nachrichten beruhigend wirkende Musik.	<input type="radio"/> Nehmen Sie sich heute fünf Minuten, um sich an Zeiten zu erinnern, in denen Sie glücklich waren.
<input type="radio"/> Üben Sie sich darin zuzuhören, ohne zu unterbrechen.	<input type="radio"/> Geloben Sie sich, nicht wegen Ihrer Unvollkommenheit über sich selbst zu richten.
<input type="radio"/> Kaufen Sie ein kleines Geschenk für einen Freund oder Familienangehörigen.	<input type="radio"/> Denken Sie über die Vorstellung nach, dass die Vollkommenheit in der Unvollkommenheit liegt.
<input type="radio"/> Rufen Sie einen guten Freund an, mit dem Sie länger nicht gesprochen haben.	<input type="radio"/> Wenn Sie heute einen Konflikt erleben, sagen Sie sich: Ich werde diesen Menschen oder diese Situation nicht darüber entscheiden lassen, wie ich mich fühle.
<input type="radio"/> Schauen Sie auf das Beste bei jemandem, den Sie kennen.	<input type="radio"/> Fühlen Sie heute mehr, und denken Sie weniger. Werden Sie geschickt darin zu wissen, wie Ihnen zumute ist, indem Sie ich fühle mich _____ _____ Aussagen machen.