



Copyright Silvia Szalony

Schöne Gedanken machen stark!

Weißt du eigentlich wie viele Gedanken an einem Tag so durch den Kopf schwirren? Schätz einmal!

Es sind 30 000 oder mehr! Kannst du dir das vorstellen?
Da muss doch haufenweise unnützes Zeug dabei sein,
oder?

Wir machen nun einen Test: du brauchst dazu jemanden
Zweiten, z.B. deine Mama.

- 1) Halte deinen rechten Arm waagrecht zur Seite und versuche ihn deiner Mama entgegen zu drücken wenn sie versucht, den Arm hinunter zu bewegen.
- 2) Nun denke an etwas Schönes.
- 3) Wenn deine Mama nun versucht, den Arm hinunter zu drücken, geht es nicht. Der schöne Gedanke macht dich stark!
- 4) Nun denke an etwas nicht so Schönes, vielleicht sogar an etwas Trauriges.
- 5) Wenn sie nun versucht, deinen Arm hinunter zu drücken, geht es ganz leicht. Der traurige Gedanke hat dich schwach gemacht.
- 6) Tipp: Mit einem Lächeln vertreibst du schnell die traurigen Gedanken☺

Willst du wissen, was du daraus lernst? Achte auf deine Gedanken- denn die nicht so schönen, die schlechten Gedanken machen dich schwach- und -wer will schon schwach sein?