



Copyright Silvia Szalony

Ungebetene Kopfbewohner

Denke an irgendeine Szene, in der du zu dir selbst etwas nicht Netties sagst. Etwas, was dir eigentlich weh tut.

Das ist ein Unhold in deinem Kopf, der solche Dinge zu dir sagt! Bevor du ihn verschwinden lässt, überlege, ob er vielleicht eine Botschaft für dich hat? z.B.: sagt der Unhold: Du bist zu dick, dann könnte es vielleicht sein, dass du deine Essgewohnheiten bzgl. Süßigkeiten ändern sollst?

Wichtig ist aber nun, der dieser Unhold schleunigst verschwindet aus deinem Kopf! Mache nun Folgendes:

- Gib dem Unhold einen Namen und zieh ihm etwas an, was dir gefällt.
- Setze diesen Kerl nun in einen Fernseher und schau ihn dir auf dem Bildschirm an.
- Jetzt nimm die Zauber-Fernsteuerung und lass ihn den Mund ganz weit aufreißen, lass ihn viel schneller sprechen oder gaaanz langsam, oder so, als wäre er betrunken.
- Wenn du herzlich lachen kannst über deine Spiele mit dem Unhold, dann ist es an der Zeit, dass du den Sender wechselst, denn DU bestimmst ja die Programmtasten!
- Schalte nun auf den Sender: „Meine Lieblingsparty“
- Wenn du diese genossen hast, kannst du auch den „Wahrnehmungskanal“ ausprobieren.

Schau nun, was du im Moment Schönes fühlen, sehen, tasten, riechen, hören kannst!

So, nun hast du erfolgreich deine Gedanken gesteuert! Du hast Verantwortung für dein eigenes Gehirn übernommen!

SUPER!