



Brain Wash – Frische für Deine Schaltzentrale

Es denkt und macht und tut. Unser komplexestes Organ. Das Gehirn. Jede seiner rund 100 Milliarden Nervenzellen kann mit bis zu 10.000 anderen Nervenzellen in Verbindung stehen. Und es funktioniert! Meistens. Am besten ohne Stress. Wobei. Das Wenigste leistet der bewusste Verstand. Die großen Kräfte stellt das Unbewusste bereit, das spielerisch herangeht, intuitiv aufnimmt, in Bildern denkt, im hier und jetzt. Der Kontakt zu ihm ist nur eine Aufmerksamkeit entfernt. Und so kannst Du im Geiste die Augen schließen und Dich einmal ganz wohltuend und klar dem unbewussten Tun Deines Gehirns zuwenden. Diesem Schalten und Walten dieser Quelle Deiner Ideen, Gedanken und Gefühle. So dass Du in einen Bereich im Inneren vordringst, der für Deine Kreativität, Dein Selbstvertrauen und angenehme Entspannung zuständig ist. Wie sieht es hier aus? Was nimmst Du wahr? und vielleicht gibt es etwas, das Du bisher nicht wahrgenommen hast ... wie hier, genau hier, unbemerkt, heilende Kräfte wirken. Wie eine wohltuende, angenehm kühlende Frische lindernd und reinigend überall und genau dort wirkt, wo es ihrer bedarf. Und ist es nicht beruhigend zu wissen, dass dies für Dich geschieht? Ganz unwillkürlich und freigiebig und ohne weiteres Zutun? So dass Du Dich ganz darauf verlassen kannst, dass diese regenerierende Aktivität weitergeht ... und weitergeht ... selbst wenn Du Deine Aufmerksamkeit wieder anderen Dingen zuwendest, die Du jetzt ganz entspannt und erfrischt, kreativ und selbstbewusst angehen kannst.