

MENTALER SCHUTZ

Egal, ob du fiese Kommentare abbekommst oder böse Blicke erntest, weil dein Kind gerade nicht so tut, wie du oder das Umfeld es haben willst...

Mit dieser Mentalübung schützt du dich und dein Kind vor Gemeinheiten. Die Übung hilft dir, dass sich die schlechte Laune oder "Ratschläge" von anderen Menschen nicht auf dich übertragen. Der Mentale Schutz unterstützt dich dabei, dass diese negativen Energien dich nicht so tief verletzen und du eher auf einer sachlichen, neutralen Ebene bleibst. Um dich mental vor negativen Energien abzuschirmen, mache folgende Übung:

1. Konzentriere dich NUR auf dich (falls dein Kind involviert ist, auch auf dein Kind)
2. Stell dir nun eine gedankliche Schutzhülle vor
3. Spüre wie diese Schutzhülle alles Negative abblockt und nicht zu dir gelangt
4. Ideen für deine persönliche Schutzhülle: Lichtkreis, goldene Kugel, Pyramide, Glaskuppel, etc.

