

PSSST!

Es gibt inzwischen so viele Bücher über die Macht der Suggestion, und immer noch glauben die meisten Zeitgenossen, so etwas wäre schwierig zu bewerkstelligen. Anbei also **PSSST!** (=Pataks Super Simple Selbstsuggestions-Therapie):



- 1) Sitzen Sie vor Ihrem Computer, gehen Sie auf Google Bilder und geben Sie den Begriff „Trauminsel“ oder „Traumstrand“ ein.
- 2) Wählen Sie ein herzerwärmendes Bild und zoomen Sie es auf volle Bildschirmgröße.
- 3) Lassen Sie das Bild seelisch auf der Zunge zergehen, tief in Ihr Gemüt eindringen und visualisieren Sie sich selbst, wie Sie dort am Strand liegen oder spazieren.
- 4) Schliessen Sie die Augen.
- 5) Wiederholen Sie in Gedanken oder (noch besser) mündlich immer wieder: „Ich bin frei... ich genieße die Wärme der Sonne auf meiner Haut... alles ist gut so, wie es ist... ich bin frei...“

Beginnen Sie jeden kalten Tag mit dieser Übung. Drei Minuten genügen um Wärme ins Herz zu bringen. Bei längerer Anwendung bitte Sonnenschutz nicht vergessen!