

Klopfen: Unruhige Zeiten

Diese Klopfsätze sind Mustersätze. Ich schreibe sie für ein breites Publikum. Bitte ändern Sie die Sätze so für Sie ab, wie es richtig erscheint. Sie können mit diesen Sätzen nichts falsch machen.

HK: Auch wenn ich es nicht mehr hören und sehen kann, all diese schlechten Nachrichten, Corona, Terror, Krieg, Flucht, ich akzeptiere mich voll und ganz und nehme mich an so wie ich bin.

HK: Auch wenn ich es nicht mehr hören und sehen kann, all diese schlechten Nachrichten, Corona, Terror, Krieg, Flucht, ich akzeptiere mich voll und ganz und nehme mich an so wie ich bin.

HK: Auch wenn ich den ganzen Mist nicht mehr hören kann, nur Berichte von Bedrohung, Gewalt, Unruhen, Erdbeben, Katastrophen, ich akzeptiere mich voll und ganz und nehme mich an so wie ich bin.

AB: All diese schlimmen Meldungen. Das stresst mich. Es macht mir Angst.

SE: Es ist so unruhig in der Welt.

UA: Jeden Tag neue schlechte Nachrichten

UN: Terror, Tote, Katastrophen. Ich will und kann das nicht mehr ab.

UL: Hört das denn nie auf?

SB: Ich hab so schon Angst genug. Um meine Familie. Um meine Finanzen.

HG: Es macht mich wütend, unruhig, traurig.

UA: Ich will das Leben so nicht.

KO: Aber was soll ich machen?

AB: Jeden Tag aufs Neue. Ich mag schon keine Nachrichten schauen.

SE: Aber wenn ich gar nicht hinschaue, geht es mir auch nicht besser.

UA: Man kriegt es ja doch mit. Überall Handy, TV, Radio.

UN: Ich will doch einfach nur in Ruhe leben können.

UL: Aber da ist keine Ruhe in der Welt.

SB: Immer wieder neue Schreckensmeldungen.

HG: Wie soll ich da Ruhe bewahren?

UA: Wie soll ich da positiv eingestellt sein?

KO: Vielleicht kann ich mich davon abkoppeln?

AB: In mir sind so unterschiedliche Impulse. Decke über'n Kopf.

SE: Oder rausgehen und was machen.

UA: Wie kann ich helfen? Oder doch lieber meine Ruhe haben?

UN: Ich weiß gar nicht, wie ich damit umgehen soll?

UL: Aber noch mehr Unruhe verbreiten bringt es auch nicht.

SB: Es gibt schon genug, die schimpfen oder jammern.

HG: Ich kann mir den Stress wegklopfen und mich beruhigen.

UA: Will ich die Situation in der Welt verbessern oder das Elend noch verstärken.

KO: Was sagt mir mein Herz? Ruhe bewahren!

AB: Wenn ich Frieden in der Welt will, dann muss ich Frieden sein.

SE: Und das heißt, immer wieder in Frieden kommen mit allem was mich stört.

UA: Mit dem Menschen, der mich gerade stört.

UN: Mit der Nachricht, die mich gerade stört.

UL: Ich bin nur für mich verantwortlich. Da habe ich Einfluss.

SB: Ich kann Frieden machen oder überall Feinde sehen.

HG: Erst mal tief ein- und ausatmen und ganz Hier sein.

UA: Ich habe eine Wahl: meine Gedanken erschaffen meine Gefühle.

KO: Ich kann friedliche Gedanken wählen und loslassen.

Wenn Sie Ihr individuelles Thema bearbeiten wollen, so geht das auch per Telefon oder Skype.

<http://www.hedda-lueckemeier.de/shop/>

Oder Sie kommen mal wieder zu mir in die Praxis, um einen weiteren Schritt in Richtung Wohlfühlen/Gesundheit/Frieden zu gehen.

Zur Verfügung gestellt durch Hedda Christine Lückemeier,
Heilpraktikerin/Psychotherapie

Ehrlichstr. 39, 32105 Bad Salzuflen, Fon 05222.4729

<http://hedda-lueckemeier.de>