

Zeichen helfen uns

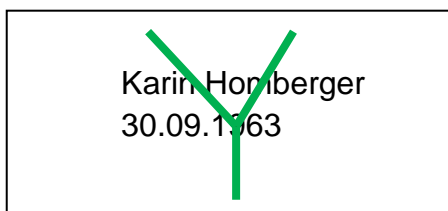
Es gibt Zeichen, die uns im Alltag helfen und uns unterstützen.

Das „Y“ stärkt das Positive und schwächt das Negative.

Am Arbeitsplatz haben wir mit einer Person immer wieder unnötige Diskussionen. Oder der Nachbar, seine Nase gefällt mir gar nicht.

Hilfe bei Personen

Du kannst den Vornamen, Namen und das Geburtsdatum oder die Adresse auf einen Zettel notieren und dann mit grün ein „Y“ darüber schreiben. Wichtig ist, dass du zuerst ein „V“ schreibst und dann erst den Abstrich. Im „V“ bleibt alles hängen, was dich stört. Nun legst du diesen Zettel irgendwo hin. Wenn du das nächste Mal aufräumst, wirfst du ihn in den Abfall. Du änderst deine Sichtweise zu dieser Person und begegnest ihr befreiter. Die andere Person fühlt sich von dir nicht mehr angegriffen und kann frei von Belastungen auf dich reagieren. Der Pfeffer ist aus der Situation genommen.



Hilfe bei Medikamenten

Die Schachtel deines Medikamentes enthält viele Informationen. Den Strichcode streichen wir als erstes (z). Nun schreiben wir ein grünes „Y“ auf die Schachtel und die Nebenwirkungen lassen nach.

In unendlicher Dankbarkeit

Karin

entdecke-dich-neu.ch



Karin Homberger

Untere Dorfstrasse 64
CH-8957 Spreitenbach

+41 56 401 46 12
+41 78 850 46 12

kontakt@entdecke-dich-neu.ch
www.entdecke-dich-neu.ch