



Es sind doch immer wieder die kleinen Dinge des Lebens...

Kennt ihr das auch, wenn ihr euch z. B. ein neues Auto oder Fahrrad kaufen wollt, seht ihr plötzlich fast ausschließlich nur mehr dieses eine, oft in derselben Farbe, als hätte man gerade die Produktion desselben unsinnigerweise vervielfacht?

Das hängt mit der Fähigkeit des Gehirns zusammen, sich auf ein bestimmtes Bild (oder Thema) zu fokussieren und bei weiteren Begegnungen mit einem ähnlichen Bild (oder Thema) dieses ganz schnell wiederzuerkennen (sicherheitshalber, es könnte sich ja auch um ein wildes Tier handeln, das uns fressen will!).

Wie wäre es, wenn du diese Fähigkeit nutzen würdest und deinen Fokus ganz bewusst auf ein positiv besetztes Bild (Symbol) legen würdest, wie z.B. Blumenknospen (oh wie schön!) oder Hundebabys (mei wie süß;) und ein paar Tage mit dieser *speziellen Brille* unterwegs sein würdest?



Es kann natürlich auch ein bestimmter Geruch (der Frühling mit seinen herrlichen Düften kommt langsam) oder Geschmack, oder eine Melodie sein, die dich berührt und dem oder der du immer wieder begegnest. Aber das ist dann ein bisschen schwieriger, und schwierig ist das Letzte, was wir zurzeit wollen;)

Das Gehirn bekommt beim Anblick dieser Bilder automatisch eine positive Rückmeldung und du wirst – zumindest im Augenblick - ein bisschen ausgeglichener, fröhlicher, leichter, verspielter.

Möglicherweise lächelst du dabei sogar und das Gehirn (oder dein Gegenüber) denkt dann, du bist fröhlich, wie praktisch;)

Probier's einfach aus!