

Do-it-yourself-Übung “Eine Spaziergang machen”

Dieser Process wird am häufigsten am Arbeitsplatz eingesetzt, um Erschöpfung zu behandeln. Es kann auch einer Person helfen, die sehr besorgt über die Arbeit ist.

Menschen sind manchmal erschöpft, wenn sie den ganzen Tag arbeiten. Ein Mensch, der ständig eine Maschine oder Bücher oder Gegenstände in einem festen Abstand von sich hat, verlässt seine Arbeit und neigt dazu, seine Aufmerksamkeit genau dort zu halten, wo seine Arbeit war.

Das Falsche ist, egal ob man Buchhalter, Angestellter, Manager oder Maschinist ist, die Arbeit zu verlassen, nach Hause zu gehen, sich hinzusetzen und seine Aufmerksamkeit auf ein Objekt zu richten, das sich mehr oder weniger in der gleichen Entfernung von einem befindet, mit dem man bei der Arbeit ständig konfrontiert ist.

Machen Sie einen Spaziergang um den Block.

Dies besteht darin, um den Block zu gehen, bis man sich ausgeruht fühlt. Die Person soll um den Block gehen und sich Dinge ansehen, bis sie die Dinge sieht, in deren Nähe sie geht. Es spielt keine Rolle, wie oft er um den Block geht, er sollte um den Block gehen, bis er sich besser fühlt.

Dies ist ein Lauf zur Extroversion der Aufmerksamkeit auf die Welt, in der man lebt.

Dabei wird man feststellen, dass man zunächst ein wenig munterer wird und dann sehr viel müder wird. Er wird so müde werden, dass er weiß, dass er jetzt ins Bett gehen und sich ausschlafen sollte. Dies ist nicht der Zeitpunkt, um mit dem Spaziergang aufzuhören.

Dies ist eine sehr gute Therapie. Ein Arbeitnehmer, der müde und erschöpft ist und nur Büroarbeit verrichtet hat, der hinausgeht und einen Spaziergang um den Block macht, bis er die Umgebung tatsächlich wahrnimmt, wird aufhören, sich Sorgen zu machen und von den Materialien besessen zu sein, mit denen er hantiert hat.

Erkennen Sie, wo die Schmerzen herkommen! Auditing kann Schmerz beseitigen.

Eliminieren Sie den körperlichen Schmerz oder löschen Sie ihn aus, und auch die Verluste eines Lebens, und die Lebenskraft kehrt zurück. – L. Ron Hubbard

**Falls Sie Fragen haben, oder weitere Informationen benötigen,
kontaktieren Sie uns.**